

«Рассмотрено»

«Согласовано»

«Утверждаю»

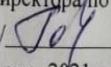
Руководитель ШМО

Хадиуллина Э.З. / 

Протокол № 1

от «18» августа 2021 г.

Заместитель директора/по УВР

Газизова М.Н. / 

«18» августа 2021 г.

Директор МБОУ «Верхнесуньская  
ООШ»

Ярмиев Н.Г. / 

Приказ № 30 от «30» августа 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Олимпиада 100» спортивно-оздоровительного направления  
для 1-4 классов муниципального бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Верхнесуньская основная общеобразовательная школа»  
Мамадышского муниципального района Республики Татарстан

Срок реализации – 4 года

Принято на заседании педсовета  
протокол №1 от «18» августа 2021 г.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Содержание программы**

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
6. Бег на коньках.
7. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.
8. Легкая атлетика.  
Бег 30 м, 60 м, 100 м выполняется с низкого или высокого старта.  
Бег 1000 м

9. Наклон вперед из положения стоя.
10. Метание теннисного мяча в цель
11. Метание теннисного мяча на дальность.
12. Смешанное передвижение.
13. Бассейн. Техника плавания.

### Тематическое планирование

№п\п	Тема	Кол-во занятий
1	Ознакомление с планом проведения фестиваля . Упражнения для формирования осанки.	1
2	Беседа: »Влияние л\а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма». Техника выполнения разучиваемых упражнений	1
3	Правила и тренировки прыжка в длину Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
4	Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1
5	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
6	Специальные беговые упражнения	1
7	Легкая атлетика. Бег 30 м, 60 м, с низкого старта. Соревнование в группе	1
8	Бассейн. Техника плавания.	1
9	Правила выполнения наклон вперед из положения стоя . Наклон вперед из положения стоя.	1
10	Подвижные игры.	1
11	Основные упражнения для развития физических качеств	1
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Соревнование в группе	1
13	Соревнования « Быстрее, сильнее, лучше.»	1
14	Беседа « Гигиена спортсмена и закаливание.»	1
15	Бассейн. Техника плавания.	1
16	Техника катания на коньках.Тренировочные упражнения.	1
17	Бег на коньках. Соревнование в группе	1
18	Подвижные игры на воздухе.	1
19	Беседа. Техника передвижения на лыжах. Тренировочные упражнения.	1
20	Бег на лыжах на 1 км	1
21	Бег на лыжах на 1 км. Соревнование в группе	1
22	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Девочки. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Мальчики. Правила и приёмы.	1
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Девочки. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Мальчики. Соревнование в группе. Правила и приёмы	1
24	Бассейн. Техника плавания	1
25	Метание мяча на дальность.	1
26	Закрепления правил и приёмов.	1
27	Метание мяча на дальность. Соревнование в группе	1
28	Упражнения на физическую подготовку.	1
29	Бег 1000- м выполняется с высокого старта.	1
30	Смешанное передвижение. Бассейн. Техника плавания	1

<b>31</b>	Челночный бег.	<b>1</b>
<b>32</b>	Бег с препятствиями	<b>1</b>
<b>33</b>	Подвижные игры.	<b>1</b>
<b>34</b>	Подведение итогов. Эстафета среди 1-4 кл.	<b>1</b>