

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Волчихинская СШ №2»
Волчихинского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____Коробейников А.С

Протокол № 1 от 24. 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____Цицилина С.В

Приказ № 301 от 24.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Быстрее, выше, сильнее»»

(спортивно - оздоровительное направление)

1-4 класс

с. Волчиха
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи: укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию; обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам; воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Курс внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» имеет спортивно-оздоровительное направление. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, связана с предметами учебного плана.

Курс включает 1 класс 33ч, в 2-4 классах 34ч Продолжительность занятия в 1 классах 25-35 мин, в 2-4 классах 35-40 минут.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
 - перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
 - преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
 - устанавливать причинно-следственные связи.
- Коммуникативные УУД:
- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
 - адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
 - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
 - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - формулировать собственное мнение и позицию;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
 - совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
 - учиться выполнять различные роли в группе.

1 класс

Обучающиеся научатся:

различать способы движения и передвижений человека; работу мышц при выполнении физических упражнений, познакомятся с общими и индивидуальными основами личной гигиены, с причинами травматизма и правилах его предупреждения, профилактикой нарушения осанки.

Обучающиеся получают возможность научиться:

вести простейший контроль за деятельностью двигательной и дыхательной систем; использовать закаливающие процедуры для укрепления здоровья.

2 класс

Обучающиеся научатся:

играть самостоятельно и с удовольствием, в игровой ситуации; быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Обучающиеся получают возможность научиться:

регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения в игре.

3 класс

Обучающиеся научатся:

составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Обучающиеся получают возможность научиться:

понимать жесты судьи спортивных игр.

4 класс

Обучающиеся научатся:

понимать значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми; названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); основное содержание правил соревнований по спортивным играм; жесты судьи спортивных игр; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми; играть в спортивные игры с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты судьи спортивных игр; проводить судейство спортивных игр.

2.Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс 33ч

Старинные русские игры. История возникновения. Правила игр. Техника безопасности. Подвижные игры. Эстафеты.

2 класс 34ч

Здоровый образ жизни, личная гигиена. Профилактика травматизма. Современные подвижные игры. История возникновения. Правила игр. Учебные игры. Проведение подвижных игр среди обучающихся 2-х классов.

3 класс 34ч

Олимпийские игры древности. Спортивные игры, не вошедшие в олимпиады. Лапта. История возникновения. Правила игры. Техника безопасности. Учебная игра. Соревнования среди учащихся 3-х классов.

4 класс 34ч

Олимпийские игры современности (летние, зимние) Подготовка судей для проведения малых олимпийских игр (летних) для учащихся 4-х классов. Малые летние олимпийские игры для учащихся 4-х классов Спортивные игры, не вошедшие в олимпиады. Городки. История возникновения. Правила игры. Техника безопасности. Учебная игра. Судейство. Соревнования среди обучающихся 4-х классов.

Формы, методы занятий: Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице (на спортивных площадках школы), в спортивном зале. Занятия проводятся преимущественно в виде:

- спортивных игр,
- спортивных соревнований.
- викторин
- блиц -турниров

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Тематическое планирование внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее»

1 класс		
раздел	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы

1	Старинные русские игры. Какие они бывают	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
2	Правила игр. Техника безопасности.	5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
3	Подвижные игры. Эстафеты.	25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
<p>Деятельность учителя в рамках программы воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> -установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке темы. - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения 			
	2 класс		Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Здоровый образ жизни, личная гигиена. Профилактика травматизма	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2	Современные подвижные игры. История возникновения. Правила игр	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
3	Учебные игры	26	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
4	Проведение подвижных игр среди обучающихся 2-х классов.	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
<p>Деятельность учителя в рамках программы воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> -установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке темы - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения 			
	3 класс		Электронные цифровые

			образовательные ресурсы
1	Олимпийские игры древности. История возникновения. Спортивные игры, не вошедшие в олимпиады	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2	Лапта. История возникновения. Правила игры. Техника безопасности	6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
3	Учебная игра.	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
4	Соревнования среди учащихся 3-х классов	4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

Деятельность учителя в рамках программы воспитания

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися
- требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке темы
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения

	4 класс		Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Олимпийские игры современности	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2	Подготовка судей.	6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
3	Малые летние олимпийские игры для учащихся 4-х классов	6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
4	Спортивные игры, не вошедшие в олимпиады. Городки. История возникновения. Правила игры. Техника безопасности	4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
5	Учебная игра. Судейство	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
6	Соревнования среди обучающихся 4-х классов.	5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

Деятельность учителя в рамках программы воспитания

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися
- требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке темы
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками

(обучающимися), принципы
 - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения

Календарно – тематическое планирование 1 класс

№	Тема	Количество часов	план	факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1-3	Какие бывают игры Русская народная игра «Маша и медведь»	3			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
4-6	Правила игр. Обязательны ли они для всех?	3			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
7	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
8	Профилактика травматизма	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
9-10	Подвижная игра «Цепи кованы»	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
11-12	Подвижные игры «Мишень», «След в след»	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
13-16	Подвижные игры «Бег с шариком». «Нас не слышно и не видно»	4			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
17-19	Эстафеты с предметами	3			https://fk12.ru/bo

					oks/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
20	Подвижные игры (закрепление)	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
21-22	Подвижные игры «С кочки на кочку», «Без пары»	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
23-24	Подвижные игры «Веревочка», «Плетень»	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
25-26	Подвижные игры «Успевай, не зевай», «День и ночь»	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
27-28	Подвижные игры «Наперегонки парами»	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
29-30	Подвижные игры «Ловушки-перебежки», «Вызов номеров»	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
31	Эстафета без предметов	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
32-33	Эстафеты среди 1-х классов	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

Календарно- тематическое планирование 2 класс

№	Тема	Количество часов	план	факт	Электронные цифровые образовательные
---	------	------------------	------	------	--------------------------------------

					ресурсы
1	Здоровый образ жизни	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2-3	Личная гигиена Профилактика травматизма в играх	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
4-5	Современные подвижные игры. История возникновения. Правила игр. Игра «Казачьи разбойники»	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
6-7	Современные подвижные игры «Два мороза», «Метко в цель »	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
8-9	Современные подвижные игры «Пустое место», «Третий лишний »	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
10-11	Современная подвижная игра «Ловись, рыбка, большая и маленькая»	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
12-13	Современная подвижная игра «Пятнашки»	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
14-16	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч»	3			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
17-20	Современная подвижная игра «Городки»	4			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
21-22	Игры на меткость «Стрельба по мишеням», «Снежки»	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
23-24	Игры на меткость «Снежки», «Охотники и утки»	3			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
25-26	Современные подвижные игры "Волки и овцы"	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
27-28	Игра «Казачьи разбойники»	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

29-31	Подвижные игры с мячом.	3			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
32-34	Проведение подвижных игр среди обучающихся 2-х классов.	3			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

Календарно- тематическое планирование 3 класс

№	Тема	Количество часов	план	факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Древние Олимпийские игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2	Пьер де Кубертен - основоположник олимпийского движения	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
3-4	Современные Олимпийские игры. Символика Олимпийских игр	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
5-9	Игры на основе олимпийских видов спорта.	5			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
10-12	Эстафеты с элементами олимпийских видов спорта.	3			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
13-14	Спортивные игры, не вошедшие в олимпиады.	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
15-18	Лапта. История возникновения. Правила игры. Техника безопасности	4			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
19-30	Учебная игра.	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
31-34	Соревнования среди учащихся 3-х классов	4			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

					klass-matveev
--	--	--	--	--	---------------

Календарно- тематическое планирование 4 класс

№	Тема	Количество часов	план	факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1-3	Олимпийские игры современности	3ч			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
4-9	Подготовка судей для проведения малых олимпийских игр (летних) для учащихся 4-х классов	6ч			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
10-15	Малые летние олимпийские игры для учащихся 4-х классов	6ч			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
16	Спортивные игры, не вошедшие в олимпиады.	1ч			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
17-19	Городки. История возникновения. Правила игры. Техника безопасности	3ч			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
20-29	Учебная игра. Судейство.	10ч			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
30-34	Городки. Соревнования среди учащихся 4-х классов.	5ч			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

