

Утверждено приказом от
31.08.2023 № 140-А
(Приложение к
основной образовательной программе
начального общего образования)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Быстрее! Выше! Сильнее!»**

для **1- 4** класса

начальное общее образование

(уровень)

Направления: спортивно-
оздоровительное

Срок реализации: **4** года

с.Краснополье, 2023 г.

1. Пояснительная записка

Данная программа спортивно-оздоровительного направления «Быстрее, выше, сильнее» представляет собой программу организации внеурочной деятельности младших школьников. Предусмотренные данной программой занятия проводятся в группах, состоящих из учащихся одного класса.

Программа рассчитана на 4 года обучения (общим объёмом 135 часов: 33 часа – в 1 классе, по 34 часа – во 2, 3, 4 классах).

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (1 час в неделю в каждом классе из 10 возможных часов внеурочной деятельности в неделю).

Программа предполагает возможность организовывать проведение занятий в форме внеаудиторных активных занятий.

Целью программы занятий кружка «Быстрее, выше, сильнее» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, формирование умения сотрудничать в команде, развитие коммуникативной компетентности учащихся.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- *формирование* умения сотрудничать в команде, *развитие* коммуникативной компетентности учащихся посредством обучения различным эстафетам;

- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

2. Тематическое планирование

1 класс

№ раздела	Раздел (модули), темы	Количество часов	ЦОР
1	Подвижные игры	20	
2	Спортивные игры	5	
3	Гимнастика с элементами акробатики	4	https://gimnastika.su/dlya-detey/gimnastika-v-1-klasse-2
4	Лёгкая атлетика	4	https://videouroki.net/razrabotki/urok-fizichieskoi-kul-tury-lieghkaia-atlietika-khod-ba-i-biegh-estafiety-i-ighry.html
		33	

2

класс

№ раздела	Раздел (модули), темы	Количество часов	ЦОР
1	Подвижные игры	15	
2	Спортивные игры	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/191716/
3	Гимнастика с элементами акробатики	4	
4	Лёгкая атлетика	10	
		34	

3

класс

№ раздела	Раздел (модули), темы	Количество часов	ЦОР
1	Подвижные игры	15	
2	Спортивные игры	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/

3	Гимнастика с элементами акробатики	4	
4	Лёгкая атлетика	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/226261/
		34	

4

класс

№ раздела	Раздел (модули), темы	Количество часов	ЦОР
1	Подвижные игры	15	
2	Спортивные игры	5	https://infourok.ru/urok-po-fizkulture-klass-na-temu-voleybol-3951764.html
3	Гимнастика с элементами акробатики	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
4	Лёгкая атлетика	10	
		34	

3. Содержание программы

1 раздел «Подвижные игры» 65 часов.

1 класс

Подвижные игры – 20 часов.

- 1.1. Ловишка(2 ч)
- 1.2. Салки (2 ч)
- 1.3. К своим флажкам(2 ч)
- 1.4. Жмурки (2 ч)
- 1.5. Совушка(1 ч)
- 1.6. Воробьи и кошка(1 ч)
- 1.7. Успей выбежать(1 ч)
- 1.8. Не попадись(1 ч)
- 1.9. Кого позвали, тот и ловит(1 ч)
- 1.10. Будь ловким(2 ч)
- 1.11. Хитрая лиса(2 ч)
- 1.12. Медведи и пчелы (2 ч)
- 1.13. Охотники и утки(1 ч)

2 класс

Подвижные игры – 15 часов.

- 1.14. Колдун(2 ч)
- 1.15. Два медведя(2 ч)
- 1.16. Совушка(2 ч)
- 1.17. Ручеек(2 ч)
- 1.18. Гуси-лебеди(1 ч)
- 1.19. Космонавты (2 ч)
- 1.20. Перебежки(2 ч)
- 1.21. Сбей городок(2 ч)

3 класс

Подвижные игры – 15 часов.

- 1.22. Охотники и утки(2 ч)
- 1.23. Рыбаки и рыбки(2 ч)
- 1.24. Тише едешь- дальше будешь(2 ч)
- 1.25. Запрещенное движение (2 ч)
- 1.26. Ручеек(1 ч)
- 1.27. Гонка мячей(2 ч)
- Подвижная цель(2 ч)
- 1.28. Передал – садись!(2 ч)

4 класс

Подвижные игры – 15 часов.

- 1.29. Поезд(2 ч)
- 1.30. Альпинисты(1 ч)
- 1.31. Копна – тропинка – кочки(2 ч)
- 1.32. Запрещённое движение(2 ч)
- 1.33. Знак качества(1 ч)
- 1.34. Быстрая лиса(2 ч)
- 1.35. День и ночь(1 ч)
- 1.36. Не задень(2 ч)
- 1.37. По местам!(1 ч)
- 1.38. Ручеёк(1 ч)

2 раздел

Спортивные игры – 20 часов.

1класс- 5часов

- 2.1 Спортивные игры с элементами футбола(2ч)
- 2.2. Спортивные игры с элементами баскетбола(2ч)
- 2.3. Пионербол (1ч)

2 класс- 5часов

- 2.4. Футбол (1 ч)
- 2.5. Пионербол (2 ч)
- 2.6. Баскетбол (2 ч)

3 класс-5часов

- 2.7. Футбол (1 ч)
- 2.8. Пионербол (2 ч)
- 2.9. Баскетбол (2 ч)
- 4 класс-5часов**
- 2.10. Волейбол (2 ч)
- 2.11. Футбол (1 ч)
- 2.12. Баскетбол (2 ч)

3 раздел

Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов.

1 класс-4часа

- 3.1. Гимнастические упражнения(2 ч)
- 3.2. Акробатические упражнения(2 ч)

2 класс-4часа

- 3.3. Гимнастическая комбинация(2 ч)
- 3.4. Акробатические упражнения(2 ч)

3 класс-4часа

- 3.5. Акробатические комбинации(2 ч)
- 3.6. Эстафеты с гимнастическими комбинациями(2 ч)

4 класс-4часа

- 3.7. Эстафеты с акробатическими комбинациями(4 ч)

4 раздел

Лёгкая атлетика – 34 часа.

1класс-4часа

- 4.1. Прыжки(2 ч)
- 4.2. Метание(1ч)
- 4.3. Эстафеты с различными видами бега(1ч)

2 класс-10часов

- 4.4. Бег(5 ч)
- 4.5. Прыжки(4ч)
- 4.6. Метание(1ч)

3 класс-10часов

- 4.7. Метание и броски(2 ч)
- 4.8. Эстафеты с прыжками(4 ч)
- 4.9. Эстафеты с различными видами бега(4 ч)

4 класс-10часов

- 4.10. Эстафеты с бросками мяча(2 ч)
- 4.11. Эстафеты с прыжками(4 ч)
- 4.12. Эстафеты с различными видами бега(4 ч)

4. Предполагаемые результаты реализации программы

Результаты первого уровня: приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни: приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о ТБ при занятиях спортом, о способах и средствах самозащиты, о способах ориентирования на местности, элементарных правилах выживания в природе; о пространстве взаимодействия, понимание партнёра.

Результаты второго уровня: формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру, к здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, другим людям.

Результаты третьего уровня: приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия: приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыт организации досуга; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

5. Формы контроля

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

- ✓ Соревнования «Весёлые старты»
- ✓ Физкультурные праздники «Мама, папа, я – спортивная семья»
- ✓ Спартакиады: соревнования по спортивным играм

6. Методические рекомендации

Программа занятий спортивно-оздоровительного направления кружка «Быстрее, выше, сильнее» включает в себя четыре раздела. Каждое занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность построенных друг за другом и направленных на приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни, формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом, приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия.

Важным требованием программы является воспитание нравственных и волевых качеств учащихся: дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения различных заданий.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных

(реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения для развития физических способностей и формирования двигательных навыков.

Особенность младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Это необходимо использовать на занятиях.

Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
2.	Печатные пособия	
	Учебные пособия: «Подвижные игры», «Спортивные игры», «Комплексная программа физического воспитания»	3 комплекта
3.	Технические средства обучения	
	Магнитофон	1 штука
	Цифровая фотокамера	1 штука
4.	Экранно-звуковые пособия	
	Диски с аудиозаписи	2 комплекта
5.	Игры и игрушки	
	Подвижные игры	
	Спортивные игры	
6.	Оборудование спортивного зала, спортивной площадки	
	Спортивный зал (оборудованный: баскетбольная и волейбольная площадки; маты, спортивные снаряды - конь, гимнастическое бревно, канат, шведская стенка, стойки для прыжков в высоту)	1 штука
	Спортивная площадка (оборудованная: футбольное поле, баскетбольная и волейбольная площадки, беговые дорожки, место для метания)	1 штука
		3 комплекта

	<p>Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, для подвижных игр и эстафет, для метания.</p> <p>Скакалки</p> <p>Обручи</p> <p>Кегли</p>	<p>1 комплект</p> <p>1 комплект</p> <p>2 комплекта</p>
--	--	--

№ урока	СОДЕРЖАНИЕ (разделы, темы)	Кол-во час	Дата проведения	
			по плану	по факту
	1 класс.			
	Подвижные игры	20		
1-2	Игра «Ловишка»	2		
3-4	Игра «Салки»	2		
5-6	Игра «К своим флажкам»	2		
7-8	Игра «Жмурки»	2		
9	Игра «Совушка»	1		
10	Игра «Воробьи и кошка»	1		
11	Игра «Успей выбежать»	1		
12	Игра «Не попадись»	1		
13	Игра «Кого позвали, тот и ловит»	1		
14-15	Игра «Будь ловким»	2		
16-17	Игра «Хитрая лиса»	2		
18-19	Игра «Медведи и пчелы»	2		
20	Игра «Охотники и утки»	1		
	Спортивные игры	5		
21-22	Спортивные игры с элементами футбола	2		
23-24	Спортивные игры с элементами баскетбола	2		
25	Пионербол	1		
	Гимнастика с элементами акробатики	4		
26-27	Гимнастические упражнения	2		
28-29	Акробатические упражнения	2		
	Легкая атлетика	4		
30-31	Прыжки	2		
32	Метание	1		
33	Эстафеты с различными видами бега	1		
	Итого:	33		

№ урока	СОДЕРЖАНИЕ (разделы, темы)	Кол-во час	Дата проведения	
			по плану	по факту
	2 класс.			
	Подвижные игры	15		
1-2	Игра «Колдун»	2		
3-4	Игра «Два медведя»	2		
5-6	Игра «Совушка»	2		
7-8	Игра «Ручеек»	2		
9	Игра «Гуси - Лебеди»	1		
10-11	Игра «Космонавты»	2		
12-13	Игра «Перебежки»	2		
14-15	Игра «Сбей городок»	2		
	Спортивные игры	5		
16-17	Футбол	2		
18-19	Баскетбол	2		
20	Пионербол	1		
	Гимнастика с элементами акробатики	4		
21-22	Гимнастические упражнения	2		
23-24	Акробатические упражнения	2		
	Легкая атлетика	10		
	<i>Бег</i>	3		
25	Беговая подготовка	1		
26	Упражнения для укрепления мышц стопы	1		
27	Равномерный бег	1		
	<i>Прыжки</i>	4		
28-29	Прыжки в длину	2		
30-31	Прыжки в высоту	2		
32	Метание мяча	1		
33-34	Эстафеты с различными видами бега	2		
	Итого:	34		

3 класс .**Подвижные игры (15 ч.)**

1 - 2.	Игра «Охотники и утки»	2			
3 - 4.	Игра «Рыбаки и рыбки»	2			
5 - 6.	Игра «Тише едешь - дальше будешь»	2			
7 - 8.	Игра «Запрещенное движение»	2			
9.	Игра «Ручеек»	1			
10-11	Игра «Гонка мячей»	2			
12-13	Игра «Подвижная цель»	2			
14-15	Игра «Передал- садись!»	2			
Спортивные игры (5ч.)					
16	Футбол	1			
17-18	Пионербол	2			
19-20	Баскетбол	2			
Гимнастика с элементами акробатики(4ч.)					
21-22	Акробатическая комбинация	2			
23-24	Эстафеты с гимнастическими комбинациями	2			
Легкая атлетика (10ч.)					
25	Метание мяча	1			
26	Броски мяча в цель	1			
27-28	Эстафеты с элементами прыжков в длину.	2			
29-30	Эстафеты с элементами прыжков в высоту.	2			
31	Эстафеты с бегом до 10м.	1			
32	Эстафеты с бегом до 20м.	1			
33-34	Круговая эстафета	2			
	Итого	34			

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов		Оборудование урока
		план.	факт.	
4 класс .				
Подвижные игры (15 ч.)				
1 - 2.	Игра «Поезд»	2		
3 .	Игра «Альпинисты»	1		
4-5.	Игра «Копна-тропинка-кочка»	2		
6-7.	Игра «Запрещенное движение»	2		
8.	Игра «Знак качества»	1		
9-10.	Игра «Быстрая лиса»	2		
11.	Игра «День и ночь»	1		
12-13.	Игра «Не задень»	2		
14.	Игра «По местам».	1		
15.	Игра «Ручеек».	1		
Спортивные игры (5ч.)				
16.	Футбол	1		
17-18.	Волейбол	2		
19-20.	Баскетбол	2		
Гимнастика с элементами акробатики(4ч.)				
21-22.	Эстафеты с акробатическими комбинациями.	2		
23-24.	Эстафеты с акробатическими комбинациями.	2		
Легкая атлетика (10ч.)				
25.	Эстафеты с метанием мяча.	1		
26.	Эстафеты с бросками мяча в цель.	1		
27-28.	Эстафеты с элементами прыжков в длину.	2		
29-30.	Эстафеты с элементами прыжков в высоту.	2		
31.	Эстафеты с бегом до 10м.	1		
32.	Эстафеты с бегом до 20м.	1		
33-34.	Круговая эстафета	2		
	Итого	34		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430295

Владелец Гребен Наталья Вячеславовна

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025