

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЧУДОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Н.А.Кошелева
Приказ №151-ОД
от «29» августа 2024 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Быстрее, выше, сильнее»

Чудово 2024 год

Пояснительная записка

Программа разработана на основе:

Программа курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требования к основной образовательной программе начального общего образования

Цели: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащимися.

Задачи направлены на:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

II. Общая характеристика программы.

Программа ориентирована на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Во время занятий школьников обучают способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования

учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

III. Описание места секции в плане внеурочной деятельности.

| Направление внеурочной деятельности | Формы работы | Класс | Колич. часов в неделю |
|-------------------------------------|------------------------|-------|-----------------------|
| Спортивно-оздоровительное | Секция «В мире спорта» | 4 | 1 |

IV. Описание ценностных ориентиров содержания программы.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

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 учебных заданий, 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 игр;
- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

VI. Календарно – тематическое планирование

| ДАТА | | Тема занятия. | Количество часов | Содержание деятельности. | Результат занятия. |
|------|------|---|------------------|---|---|
| план | факт | | | | |
| | | 1. Гигиена повседневного быта. | 1 | Правила составления утренней гимнастики | «Разработка комплекса утренней гимнастики» |
| | | 2-4. Бег и его виды | 3 | Обычный бег. Игра «Салки» | Знания правил подвижной игры |
| | | 5-6. Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе. | 2 | Умение правильно выполнять упр. | Знания правил подвижных игр умения в них играть |
| | | 7-8. Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей» | 2 | Правила игры. Разучивание игры. | Знания правил подвижных игр умения в них играть |
| | | 9. Бег с преодолением препятствий. Игра «снайпер» | 1 | Правила игры. Проведение игры. | Знания правил подвижных игр умения в них играть |
| | | 10. Прыжки в длину с места. Игра «снайпер» | 1 | Правила прыжков в длину с места. | Знания правил подвижных игр умения в них играть |
| | | 11-12. Прыжки в длину с разбега. Игра «снайпер» | 2 | Игры, игровой процесс которых построен на | Знания правил подвижных игр |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | | поиске участников или предметов. | умения в них играть |
| | | 13-14. Метание малого мяча. | 2 | Знакомство с правилами и техникой метание малого мяча | Знания правил |
| | | 15-16. Метание на дальность. Игра лапта с упрощенными правилами. | 2 | Знание техники метания мяча | Знания правил игр на развитие внимания, умения в них играть. |
| | | 17-18. Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики» | 2 | Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | Знания правил подвижных игр умения в них играть |
| | | 19-22. Чудо шашки. Шашечный турнир | 4 | Знания правил игр в шашки. | Знания правил игр в шашки. |
| | | 23. Лыжная подготовка | 1 | ТБ при занятиях лыжной подготовкой. | Знания правил ТБ |
| | | 24 -25. Коньковый ход | 2 | Знакомство с техникой выполнения конькового хода. | Умение выполнять коньковых ход |
| | | 26-27. Спуск с горы | 2 | Знакомство с правилами спусков с горы. | Знания правил спусков с горы. |
| | | 28. Торможение | 1 | Знакомство с правилами торможений. | Умение правильно выполнять торможение |
| | | 29. Лыжная эстафета. Салки на лыжах | 1 | Катание на лыжах. Разучивание и | Знания правил катания на лыжах и |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| | | | | проведение игр. | умения ими управлять. |
| | | 30. Веселые старты. | 1 | Умение проводить и участвовать в веселых стартах. | Умение проводить и участвовать в веселых стартах. |
| | | 31-34. Игра «снайпер» на свежем воздухе. | 4 | Знание и умение играть в игру. | Знания правил игры. |

VII. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения внеурочной деятельности.

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN978-5-7905-4426-2, ООО «ДОМ. XXI век», 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровьесберегающие технологии», Москва, «Вако», 2004 г.
5. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва, «Просвещение», 1989 г.
6. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
7. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
8. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
9. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва, «Просвещение», 1983 г.
10. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2002 г.
11. Оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор).
12. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>