

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кольчугинская школа №1 имени Аврамова Георгия Николаевича»  
Симферопольского района Республики Крым

Приложение № \_\_\_\_\_  
К ООП НОО утверждённой приказом по школе от 30.08.2023 № 354

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
Осадченко А.В.  
(подпись)  
30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом по школе  
от 30.08.2023 № 350

РАССМОТРЕНО  
Протокол заседания ШМО учителей  
начальных классов  
30.08.2023г. № 9

ПРИНЯТО  
Протокол методического совета  
«30.08.2023» № 5

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
направление « Спортивно-оздоровительная деятельность»  
модуль «Быстрее, выше, сильнее»

**Уровень образования:** общее начальное образование  
**Срок реализации программы:** 2023/2024 учебный год  
**Классы, в которых реализуется программа:**  
класс 1-а,1-б, 1 ч/неделю, всего 33 ч/год;  
класс 3-б, 1 ч/неделю, всего 34 ч/год.  
класс 4-а,4-б, 1 ч/неделю, всего 34 ч/год.

**Составители:** Губина Ирина Анатольевна, Эюпова Эльвина Ситмамутовна

с. Кольчугино, 2023год

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;

СанПиН 1.2.3685-21;

Программа рассчитана на 33ч (1ч в неделю) для 1-х классов и 34ч (1ч в неделю) для 3-4-х классов

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные универсальные учебные действия.

### **Личностные результаты**

- 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.

### **Метапредметные результаты**

Регулятивные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их проверки;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Познавательные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

➤ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

➤ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

➤ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

➤ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### **Предметные результаты**

➤ усвоенные младшим школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности;

➤ опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодеятельности в спортивной группе (команде);

➤ ценностные установки, специфичные для занятий спортом и ведения ЗОЖ, межличностной коммуникации.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **1 класс**

Открываем дверь в сказку Здоровья. Космонавты.

Правильная осанка. Двигательный режим учащегося. Путешествие в город «Угадай-ка».

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Осенние развлечения.

Многоскоки. Правила выполнения дыхательных упражнений. Метание малых мячей.

Подвижные игры «Учимся, играя!». Школа мяча. Сбор витаминок здоровья.

Наш друг режим. Зимние развлечения. Подвижные игры по выбору учащихся.

Спортивный праздник «Физкульт-ура!» Лазания и перелазания. Прыжковые упражнения.

Танцевальные шаги. Космическое путешествие на Марс. Упражнения в равновесии.

Акробатические упражнения. Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!»

Подвижные игры «Наша безопасность». Подвижные игры с элементами акробатических упражнений. Весенние развлечения. Наш друг режим.

Путешествие в страну Витаминию. Подвижные игры по выбору учащихся.

Знакомство с доктором Физические упражнения. Спортивный праздник «Физкульт-ура!»

Преодоление полосы препятствий «Кто быстрее?»

Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее».

### **3 класс**

Личная гигиена. Знакомство с правилами Страны Игр. Правильная спортивная одежда и обувь. Пальчиковая гимнастика. Что такое Физические качества?

Простудным заболеванием скажем «Нет!» «Кто забьет!» Игры с мячами.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам Страна «Гимнастика».

Ходьба и бег. Личная гигиена. Оказание первой медицинской помощи.

Пришла зима. Правильное дыхание и сердцебиение. Страна Мячей.

Самостоятельные занятия спортом. Физические качества младшего школьника.

Подвижные игры с элементами акробатических упражнений.

Разнообразный мир упражнений мячом. Утомление. Дыхательные упражнения.

Физические качества младшего школьника. Режим труда и отдыха.

Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее».

### **4 класс**

История физической культуры. Первые Олимпийские Игры. Олимпийские игры современности. Ее величество – легкая атлетика. Алло! Мы ищем спортсменов! Кто придумал мяч? Быстрые и меткие. Физические качества. Веселые старты. Игры с мячом. Лазание и перелазание. Физические качества. Цирковая акробатика. Развиваем координацию и скорость. Влияние подвижных игр на двигательные способности.

Физическая культура у наших предков. Кто быстрее? Кто здесь самый сильный? Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее».

### Формы проведения занятий

- Беседа
- Эстафета
- Подвижные игры
- Игры по выбору
- Практические упражнения
- Спортивный праздник

### Тематическое планирование

#### 2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Легкоатлетические упражнения и подвижные игры	22
2	Гимнастика с элементами акробатики	12
	Итого:	34

#### 3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	8
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	8
4	Подвижные игры с элементами волейбола	9
	Итого:	34

#### 4 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Легкая атлетика	7
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	7
4	Подвижные игры с элементами волейбола	10
	Итого:	34

Пронумеровано, прошито и скреплено  
печатью

3  
(три)

листов

Директор



О.А. Лущик