

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. НОВОЕ  
УСМАНОВО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАМЫШЛИНСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Протокол № 1  
от «28» июня 2021 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ / Ибраева А.М. /

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ

с. Новое Усманоно

\_\_\_\_\_ / Маннапова Г.К. /

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Быстрее! Выше! Сильнее!»**  
**Уровень программы**  
**начальное общее**  
**образование**  
**2-3 классы**

**Направление: спортивно-оздоровительное**

Программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. Авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2016).  
Физическая культура: пособие для учителей общеобразовательных учреждений, 2016г.).

Составитель: Клементьев Г.М.

Новое Усманоно  
2021

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1 Введение**

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, во 2-4 классах.

Программа по внеклассной работе составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. Авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2016). (Физическая культура. Рабочие программы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений, 2016г.). Программа рассчитана на 3 года обучения (2-4 кл). Тип программы: модифицированная

На каждом занятии предлагаются игровые упражнения для детей как с низким уровнем физической подготовленности, так и с высоким. Учитель сам может выбирать подвижные игры, эстафеты и деятельность в зависимости от контингента учащихся, присутствующих на занятии.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897, в ред. приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644),
3. Приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения до 1 сентября 2021 года);
4. Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
5. Приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
8. Учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом ГБОУ СОШ с. Новое Усманово № 1 от 31.08.2021 № 24 «О внесении изменений в основную образовательную программу основного общего образования»;
9. Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ с. Новое Усманово

## **1.2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

### **Основными задачами данного курса являются:**

- ✓ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- ✓ вызвать у учащихся начальной школы интерес к занятиям, позволив ощутить красоту и радость движения;

- ✓ овладение школой движений;
- ✓ развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- ✓ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- ✓ выработку представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- ✓ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости вовремя выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Быстрее! Выше! Сильнее!» предназначена для обучающихся 2-4 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### **1.4. Содержание программы и методические рекомендации**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю, 68 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

### ***Теоретические знания.***

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

*Естественные основы.* Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений.

*Социально-психологические основы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелазание, передвижение на лыжах) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

### ***Приемы закаливания.***

Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха от +22 до —16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны — 10—60 мин и дольше.

Солнечные ванны. В средней полосе между 9—11 ч от 4 до 60 мин (на все тело).

Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед

дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

*Способы саморегуляции.* Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения, а также игры-упражнения на снижение психологического напряжения, тревожности, агрессивности.

*Способы самоконтроля.* Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

**Практические занятия** затрагивают все двигательные умения, навыки и направлены на:

1. закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве;
2. закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве;
3. закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений;
4. овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
5. закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве;
6. освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости;
7. освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей;
8. освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку;
9. освоение навыков равновесия;
10. освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей;
11. совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

## **2. Планируемые результаты освоения обучающимися**

## программы 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* универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и здоровье», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («спортсмен», «тренер», «командир», «капитан» и др.):

- 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.

К *метапредметным* результатам относятся освоенные младшим школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

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.

К **предметным** результатам относятся усвоенные младшим школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самостоятельности 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.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности младших школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение младшим школьником социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни): приобретение знаний об истории Олимпийского движения, правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и спортом, о различных видах спорта, о правилах конструктивной групповой деятельности в команде, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения младших школьников к базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физкультуре и занятиям спортом, к природе, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение младшими школьниками опыта самостоятельного социального действия): приобретение обучающимся опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта волонёрской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.



**3. Требования к знаниям и умениям,  
которые должны приобрести обучающиеся  
в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

**Учащиеся должны знать:**

- о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;

- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

**должны уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

**4. Тематический план**

2 класс

№ п/п	Основное содержание	Количество часов				
		всего	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные Занятия
1	Легкоатлетические упражнения и подвижные игры	17	3	14		17
2	Гимнастика с элементами акробатики	17	3	14		17
	Итого:	34				

3 класс

№ п/п	Основное содержание	Количество часов				
		всего	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные Занятия
1	Легкая атлетика	9	3	6		9
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	9	3	6		9
3	Гимнастика с элементами акробатики	8	3	5		8
4	Подвижные игры с элементами	8	2	6		8

	волейбола					
	Итого:	34				

## 5. Учебно-тематический план

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Описание примерного содержания занятий
1	Открываем дверь в сказку Здоровья	1	Беседа о здоровом образе жизни и его основных составляющих.
2	Космонавты	1	Разминка. Игры для развития координации.
3	Правильная осанка	1	Разминка. Общеразвивающие упражнения с большими мячами.
4	Двигательный режим учащегося.	1	Разминка. Развитие ловкости. Челночный бег с переносом кубиков.
5	Путешествие в город «Угадай-ка»	1	Изучение названий снарядов, правил безопасности.
6,7	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	2	Разминка. ОРУ с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, скамье.
8	Многоскоки	1	Разминка. Развитие навыков прыжков. Игра "С кочки на кочку".
9	Правила выполнения дыхательных упражнений	1	Беседа - Для чего нужны дыхательные упражнения? Как правильно дышать во время физической нагрузки?
10	Метание малых мячей	1	Разминка. Игра "Кто дальше бросит?", "Попади в корзину".
11,12	Подвижные игры «Учимся, играя!»	2	Разминка. Игра "Мяч водящему", "Перебрось и поймай", "У кого мяч?"
13,14	Школа мяча	2	Разминка. Игра "Метко в цель", ловля, передача и броски мяча в парах.
15	Сбор витаминок здоровья	1	Разминка. Эстафеты с мячом.
16	Детские развлечения	1	Разминка. Изучение игр для самостоятельной организации: "Лиса и куры", "Зайцы в огороде".
17	Наш друг режим	1	Беседа. Зачем нужен режим дня? Соблюдаете ли вы режим?

18,19	Подвижные игры по выбору учащихся	2	Разминка. Игры "Пятнашки", "Салки с мячом", "Перестрелка", "Ловишки".
20	Спортивный праздник «Физкульт-ура!»	1	Веселые эстафеты и перетягивание каната.
21,22	Лазания и перелазания	2	Разминка. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание на гимнастическую скамью.
23	Оказание первой помощи	1	Беседа. Причины травм на занятиях физкультурой. первая помощь при падении.
24,25	Полоса препятствий	2	Разминка. Закрепление навыков лазания и перелазания. Эстафеты.
26,27	Упражнения в равновесии	2	Разминка. Перешагивание через мячи, ходьба на носках по перевернутой скамье.
28	Детские развлечения	1	Разминка. Ходьба на "командных" «лыжах».
29	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!»	1	Разминка. Веселые эстафеты. Перетягивание каната.
30	Закаливание	1	Беседа. Закаливание зимой - обтирание, обливание.
31,32	Прыжковые упражнения	2	Разминка. Прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, по разметкам, через длинную качающуюся скакалку. Игра "Прыгающие воробушки", "Перепрыгни - не задень".
33	Космическое путешествие на Марс	1	Разминка. Закрепление навыков ориентирования в пространстве, игра "Жмурки".
34	Ура! У нас каникулы!	2	Разминка. Игры "Караси и щука", "Салки с мячом", "Перестрелка", "Ловишки".

### 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
1	Личная гигиена	1	Урок-беседа. Что такое спортивная гигиена? Гигиена одежды и обуви спортсмена.
2,3,4	Знакомство с правилами Страны Игр	3	Различия подвижных и спортивных игр. Разминка. Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.
5	Правильная спортивная одежда и обувь	1	Урок-беседа. Какими должна быть одежда и обувь

			спортсменов?
6,7	Пальчиковая гимнастика	2	Зачем нужна пальчиковая гимнастика? Как и когда ее применять? Разучивание комплекса пальчиковой гимнастики.
8,9,10, 11,12	Что такое Физические качества?	5	Урок-беседа "Физические качества человека". Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы.
13	Простудным заболеваниям скажем «Нет!»	1	Зачем нужна зарядка? Разучивание комплекса утренней гимнастики.
14,15, 16	Закаливание солнечными ваннами	3	Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся на свежем воздухе.
17,18, 19	«Кто забьет!»	3	Разминка. Упражнения и игры с мячами для закрепления навыков ловли, передачи, бросков и ударов.
20,21, 22	Игры с мячами	3	Разминка. Подвижные игры с мячами по выбору учащихся.
23,24, 25	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	3	Разминка. Игра в мини-баскетбол. Изучение правил по ходу игры.
26	Здоровое питание	1	Урок-беседа. Рацион спортсмена.
27,28	Страна «Гимнастика»	2	Разминка. Упражнения и игры для развития гибкости и ловкости.
29,30, 31	Ходьба и бег	3	Разновидности бега и ходьбы. Специальные беговые упражнения, эстафеты с различными видами бега.
32	Личная гигиена	1	Урок-беседа. Что такое спортивная гигиена? Гигиена одежды и обуви спортсмена.
33,34	Оказание первой медицинской помощи	2	Беседа. Причины травм на занятиях физкультурой. Урок-практика: наложение марлевой повязки, бинта и обработка раны раствором перекиси водорода.

## 6. Информационно-методическое обеспечение

1. Твой олимпийский учебник. В.С.Родиченко. Москва, 2016г.
2. Здоровьесберегающие технологии 1-4 классы. Ковалько В.И., Москва: «ВАКО», 2016 г.
3. Школа физкультминуток 1-4 классы. Ковалько В.И., Москва: «ВАКО», 2018г.

4. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы. Дереклеева Н.И., Москва: «ВАКО», 2016г.