

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №1 села Верхнеяркеево муниципального района
Илишевский район Республики Башкортостан



«Утверждаю»

Директор:

Мифтахова Л.Р./

Приказ № 259

от «30» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Быстрее, выше, сильнее»

(спортивно-оздоровительное направление развития личности школьника)

4 б, в классы

Составители:

Гайсина Светлана Зуфаровна,
Мунирова Гульнара Расулевна
учитель начальных классов

с. Верхнеяркеево
2024 - 2025 учебный год

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 волонтерской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

2. Содержание программы и методические рекомендации

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа 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.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятий	Дата по плану	Дата по факту
1	История физической культуры	Урок-беседа: история физической культуры и спорта. Подвижные игры по выбору учащихся.	04.09	
2	Первые Олимпийские Игры	Урок-беседа: Олимпийские Игры до нашей эры. Разминка. Бег на короткие и длинные дистанции.	11.09	
3	Олимпийские игры современности	Урок-беседа: зимние и летние Олимпийские игры и их программа. Подвижные игры по выбору учащихся.	18.09	
4	Ее величество – легкая атлетика	Разминка. Игры "Догонялки", "Салки", "Метко в цель", "Снайпер", "Классики", "Резиночки", "Пятнашки".	25.09	
5	Алло! Мы ищем спортсменов!	Разминка. Эстафеты с предметами и полосой препятствий. Подвижные игры по выбору учащихся.	02.10	
6	Кто придумал мяч?	Урок-беседа: как появился мяч? Разминка. Игры и упражнения с мячами.	09.10	
7	Быстрые и меткие	Разминка. Эстафеты с метаниями различных снарядов. Игра "Дартс", "Попади в корзину".	16.10	
8	Роль слуха в жизни человека	Урок-беседа. Зачем нужен слух? Виды спорта для слабослышащих и глухих (Паралимпийский спорт).	23.10	
9	Физические качества детей младшего возраста	Урок-беседа: вспомним физические качества. Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы.	06.11	
10	Роль зрения при занятиях спортом	Урок-беседа. Как заниматься спортом, если ты не видишь? (Паралимпийский спорт).	13.11	
11	Лазание и перелазание	Разминка. Лазанье по гимнастической стенке, канату; по наклонной скамейке. Эстафеты с полосой препятствий.	20.11	
12	Физические качества	Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы.	27.11	
13	Игры с мячом	Разминка. Спортивные игры по выбору учащихся по упрощенным правилам.	04.12	
14	Веселые старты	Разминка. Эстафеты с предметами и без, с элементами полосы препятствий.	11.12	
15	Занятие спортом – путь к здоровью	Урок-беседа: зачем заниматься спортом? Каким спортом хотелось бы заняться профессионально. Подвижные игры.	18.12	

16	Дневник самонаблюдения	Урок-беседа: что такое самонаблюдение? Как завести дневник самонаблюдения и для чего он нужен? Разминка. Подвижные игры.	25.12	
17	Утомление	Урок-беседа. Первая помощь при утомлении.	15.01	
18	Строение человека	Урок-беседа. Опорно-двигательный аппарат человека. Скелет и мышцы.	22.01	
19	Развиваем координацию и скорость	Разминка. Игры "Перестрелка", "Знамя", "Снайпер", "Пустое место".	29.01	
20	Цирковая акробатика	Разминка. Упражнения для развития ловкости и гибкости на гимнастической скамье.	05.02	
21	Влияние подвижных игр на двигательные способности	Урок-беседа: можно ли с помощью игр развивать физические качества? Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся.	12.02	
22	Физическая культура у наших предков	Урок-беседа: физическая культура у наших предков. Народные игры. Разминка. Лапта.	19.02	
23	Кто быстрее?	Разминка. Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные игры.	26.02	
24	Кто здесь самый сильный?	Разминка. Перетягивание каната и эстафеты с набивными мячами. Подвижные игры.	05.03	
25	Развитие физических качеств	Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся.	12.03	
26	Измерение роста и веса тела	Урок-беседа: измерение роста и веса. Разминка. Подвижные игры.	19.03	
27	Нарушение осанки	Разминка. Упражнения для мышц спины. "Салки с мячом", "Перестрелка".	26.03	
28	Формирование здорового образа жизни	Урок-беседа: "Я и вредные привычки". Подвижные игры по выбору учащихся.	09.04	
29	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний	Урок-беседа: "Со спортом не надо дружить, спортом надо заниматься". Эстафеты и подвижные игры по выбору учащихся.	16.04	
30	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	Разминка. Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.	23.04	
31	Формирование здорового образа	Урок-беседа: "Я и вредные привычки". Подвижные игры по выбору учащихся.	30.04	

	жизни			
32	Развитие физических качеств	Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся.	07.05	
33	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	Разминка. Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.	14.05	
34	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	Разминка. Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.	21.05	

Критерии оценивания по внеурочной деятельности являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

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;

«Рассмотрено»

Руководитель МО
 Г.О. Галлямова /
Протокол № 7
от « 30 » августа 2024 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 Л.Ф.Хафизова/
Дата: « 30 » 08 2024 г.

