

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа села Высокое Красноармейского района Саратовской области»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей начального цикла Руководитель ШМО <u>С.А. Дедова</u> Протокол от <u>28.08</u> 2023 г. № <u>1</u>	Согласовано Заместитель директора по УВР <u>А.В. Степанов</u> <u>28.08</u> 2023 г.	Утверждаю Директор МБОУ «ООШ с.Высокое» <u>Н.В. Уманец</u> Приказ от <u>29.08</u> 2023 г. № <u>15</u>
--	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
кружок «Быстрее! Выше! Сильнее!»
для обучающихся 1-4 классов

Составители:
Дедова С.А., Хайрулина А.Е.,
учителя начальных классов

с. Высокое, 2023

Срок освоения программы – 1 год

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Правила выполнения занятий ОФП.

Гигиена школьника и закаливание. Влияние занятий на организм. Предупреждение травматизма. Подбор упражнений для самостоятельных занятий.

2. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.

Быстрота. Свободный бег по прямой и по повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с пробеганием отрезка длиной до 30 м. Повторный бег с околоредельной скоростью по прямой и повороту от 10 м. до 30 м. с хода и переходом на бег по инерции. Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях, из упора присев, лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной к направлению бега и пр. (до 30 м.). Бег на скорость 30, 60, 100 м. Челночный бег 2X10, 3X10, 4X10, 5X10, 6X10, 10X10 м. Бег на месте стоя в максимальном темпе. Ускорения 3X10 м. Бег в гору и под гору до 30 м. Эстафеты.

Выносливость. Бег до 3000 м. (в соответствии с требованиями нормативов). Кроссовый бег. Повторный бег 5 – 6 по 30 м. Прыжки со скакалкой, многоскоки.

3. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения скоростно-силового характера. Упражнения с набивными мячами (массой от 0,5 до 3 кг. – в зависимости от возраста и пола занимающихся): перекатывание мячей сбоку, под ногами, сидя на земле; перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метания различными способами – снизу, вперед, снизу от себя назад, вперед из – за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Метание теннисных мячей и гранат на дальность. Подскоки на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте. Выпрыгивания вверх. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе. Прыжки через набивные мячи, линии. Многоскоки. Приседания на двух ногах на быстроту. Прыжки в высоту с места, с короткого разбега. Тройной прыжок с места, с разбега.

4. Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости.

Ловкость. Воспроизведение различных положений рук вперед, в стороны, вверх и др. Воспроизведение темпа бега на месте и по отметкам. Воспроизведение различных расстояний при прыжках в длину. Прыжки с ноги на ногу по отметкам: по прямой линии, фигурной, с поворотами, с возвращениями (прыжками) назад. Бег «змейкой» с обеганием предметов. Метание различных предметов в цель. Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и на бегу; жонглирование; ловля одной и двумя руками различными способами сбоку, высоко над головой и т.д.; ловля мяча, брошенного партнером в определенном направлении. Те же упражнения с мячами других размеров и другой

массы. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с переноской груза, с бегом, прыжками и т.п. Акробатические упражнения: стойки, перекаты, кувырки вперед и назад.

Гибкость. Поочередные и одновременные движения плечами вперед и назад; круговые движения плечами. Махи руками в различных плоскостях. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклон вперед сидя ноги вместе. То же ноги врозь. «Мост», «полушпагат» из различных положений. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад. Махи ногами в различных плоскостях. Повороты туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной. Перешагивание через палку вперед и назад.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Регулятивные УУД:

- 1) принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные УУД:

- 1) осознавать поставленную задачу;
- 2) понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные УУД:

- 1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- 2) Задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- 3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем, планируемых для освоения обучающимися	Количество академических часов, отводимых на освоение раздела и темы	Форма проведения занятий	Реализация воспитательного потенциала занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила выполнения занятий ОФП.	9	Игры на внимание, ловкость, внимательность, эстафеты, подвижные игры с мячом, эстафеты на лыжах	использование воспитательных возможностей содержания курса внеурочной деятельности через демонстрацию учащимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе установление доверительных отношений между педагогом и учащимися, способствующих позитивному восприятию школьниками требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности	http://flag.kremlin.ru https://resh.edu.ru/ http://statesymbol.ru/ http://flag.kremlin.ru http://flag.kremlin.r u https://resh.edu.ru/ http://statesymbol.ru/ http://flag.kremlin.ru/
2	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.	8			
3	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.	8			
4	Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости.	9			

	всего	34		
--	-------	----	--	--

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	№ занятия в теме	Тема занятия	Дата проведения занятия по плану	Дата проведения фактически
Правила выполнения занятий ОФП (9 часов)				
1	1	Правила Т.Б на занятиях кружка, выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м. «Разведчики»	08.09	
2	2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. «Паровоз»	15.09	
3	3	Гигиена подростка. Повторный бег с около предельной скоростью. Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?»	22.09	
4	4	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег. «Кто сильнее?», «Салки со стопами,	29.09	
5	5	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Ловкий. Гибкий. «Быстрая тройка»	06.10	
6	6	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. «Весёлая скакалка»	13.10	
7	7	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.«Очистить свой сад от камней»	20.10	
8	8	Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча. Развитие быстроты.«Командные салки»	27.10	
9	9	Бег на выносливость. Игры на координацию движений. Кто быстрее? «Найди нужный цвет»	10.11	
Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости (8 часов)				
10	1	Преодоление полосы препятствий. Скакалочка- выручалочка.«Удочка с приседанием»	17.11	

11	2	Эстафеты с предметами. Ловкая и коварная гимнастическая палка.«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	24.11	
12	3	Кувырки вперед, назад. Выполнение акробатических упражнений.«Гуси лебеди».«Лиса и куры»	01.12	
13	4	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повторение различных способов передвижения на лыжах.	08.12	
14	5	Прохождение дистанции 2 км. по глубокому снегу.	15.12	
15	6	Игры и эстафеты на лыжах. «Кто быстрее приготовиться » Горка зовёт, «Быстрый спуск»	22.12	
16	7	Прохождение дистанции 3 км. «Паровозик» Мы строим крепость «Мороз – Красный нос»	12.01	
17	8	Подъем в гору различными способами. «Веер», «Штурм высоты» «Салки»	19.01	
Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств (8 часов)				
18	1	Спуски с горы в различных стойках. «Веер», «Паровозик Зимнее солнышко.	26.01	
19	2	Прохождение дистанции 3 км. Игры на снегу по желанию учащихся	02.02	
20	3	Подъемы и спуски. Игры на снегу по желанию учащихся «Поезд», Мы строим крепость	09.02	
21	4	Прохождение дистанции 3 км. Игры на свежем воздухе «Салки» Снежные фигуры	16.02	
22	5	Игры и эстафеты на лыжах. Закрепление. Игры по желанию учащихся по выбору учащихся	01.03	
23	6	Эстафеты с предметами. Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	15.03	
24	7	Упражнения на ловкость. Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «колдунчики»	22.02	
25	8	Игры на ловкость и координацию движений. Пустое место», «Часовые и разведчики»	26.03	
Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости (9 часов)				

26	1	Выполнение акробатических упражнений.	28.03	
27	2	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Игры: Прыжок за прыжком. «Пустое место»	29.03	
28	3	Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег. «Бездомный заяц», «Лошадки»	05.04	
29	4	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча. «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	12.04	
30	5	Метание теннисных мячей на дальность. «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	19.04	
31	6	Бег с преследованием. Игры с метанием мяча. «У медведя на бору». Эстафета по кругу.	26.04	
32	7	Челночный бег. Игры на координацию движений. прыжки через скакалку, «классики» «Волк во рву»	03.05	
33	8	Бег на выносливость Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	17.05	
34	9	Эстафеты с мячом. «классики» «Волк во рву» «Пустое место»	24.05	

Анализ прохождения программы