

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ПОЛЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ-
РЯЗАНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

МБОУ «Полянская СШ»

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической
культуры



Луньков Д.А..

Приказ №1 от «30» августа
2024 г.

Заместитель директора по УВР



Исаева Т.А.

Директор МБОУ "Полянская
СШ"



Шарова О.Ю.

Программа внеурочной деятельности

«Быстрее, выше, сильнее»

2-4 класс

2024-2025 учебный год

с.Поляны

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ПОЛЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ-
РЯЗАНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

МБОУ «Полянская СШ»

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической
культуры

Заместитель директора по УВР

Директор МБОУ "Полянская
СШ"

Исаева Т.А.

Шарова О.Ю.

Луныков Д.А..

Приказ №1 от «30» августа
2024 г.

Программа внеурочной деятельности

«Быстрее, выше, сильнее»

2-4 класс

2024-2025 учебный год

с.Поляны

Пояснительная записка

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;

Основной образовательной программы.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена на основе Программы внеурочной деятельности «Игра. Досуговое общение», авторы Д.В. Григорьев, Б.В. Куприянов, в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Ссылки на программу, которая взята за основу:

Программы внеурочной деятельности: «Игра, досуговое общение»

Авторы: Д. В. Григорьев, Б. В. Куприянов <https://pedknigi.ru/books/18220143.html>

Цель: формирование у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

1. Формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учетом особенностей участников, условий и обстоятельств.
2. Активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время.
3. Укреплять здоровье учащихся, приобщать их к здоровому образу жизни.
4. Развивать интеллектуально-познавательные способности учащихся.
5. Содействовать гармоническому, физическому развитию.
6. Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
7. Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия своего народа. В основе программы лежит системно – деятельностный подход, который создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Практическая значимость программы «Быстрее, выше, сильнее» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Связь с другими программами. Элементы данной программы присутствуют в таких разделах учебной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык».

Целесообразность программы «Быстрее, выше, сильнее» способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию личности, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Занятия, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Они способствуют созданию бодрого настроения. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни. Таким образом, в «Быстрее, выше, сильнее» реализуется не только область «Физическое развитие», но и «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация», «Познание». Ценностные ориентиры содержания программы Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, программа «Быстрее, выше, сильнее» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных компетенций:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Отличительной особенностью программы является её построение по концентрическому принципу. Учебно – тренировочные занятия из года в год проходят на основе повторения закреплённых знаний, умений и навыков с одновременным углублением учебного материала, который подчиняется принципам: последовательности, доступности, идет по восходящей от простого к сложному. Программой предусмотрен постепенный переход обучающихся первого и второго годов обучения от занятий чисто игрового характера физкультурно – спортивной направленности к занятиям более серьёзного содержания (подготовка к отдельным спортивным дисциплинам).

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, принятия образца «хорошего ученика»;
- мотивационная основа учебной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения действия.

Познавательные УУД:

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к собственному решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Результаты освоения программы

Программа 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Программой предусмотрено проведение двигательных занятий во внеурочной деятельности во 2 - 4 классах 1 час в неделю, 34 часа.

2 год обучения (2 класс) – 34 часа.

3 год обучения (3 класс) – 34 часа.

Содержание учебного курса

Содержание курса

Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Практическая значимость программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Формы занятий

Ведущей формой организации обучения является групповая. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Коррекционная направленность:

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

- Коррекция и компенсация нарушений физического развития.
- Коррекция, развитие, совершенствование двигательных умений и навыков.
- Коррекция пространственно- временной дифференцировки и точности движений.
- Коррекция сенсомоторики.
- Коррекция эмоционально - волевой сферы.
- Коррекция слухового восприятия.
- Психокоррекция поведения учащихся.
- Коррекция и развитие двигательных возможностей в процессе игры.

Программа данного курса включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

2 класс
(34 часа)

№	Разделы	Кол-во часов
1	Подвижные игры с использованием бега	8
2	Подвижные игры на формирование осанки	3
3	Игры на внимание	10
4	Игры с мячом	6
5	Игры с прыжками	4
6	Игры со скакалкой	3
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование
2 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Правила поведения в спортивном зале и на площадке.	1	03.09.2024
2	Разучивание игры "Кумушка"	1	10.09.2024
3	Подвижная игра "Волк".	1	17.09.2024
4	Игра "Прыгающие воробушки".	1	24.09.2024
5	Разучивание игры "Дальние броски".	1	01.10.2024
6	Игра "Лисичка".	1	08.10.2024
7	Совершенствование разученных игр.	1	15.10.2024
8	Подвижная игра "Белые медведи".	1	22.10.2024
9	Игра "Волк и козлята".	1	29.10.2024

10	Разучивание игры "второй лишний".	1	12.11.2024
11	Подвижная игра "Дорожки".	1	19.11.2024
12	Игра "Вызов номеров".	1	26.11.2024
13	Разучивание игры "Искатели сокровищ".	1	03.12.2024
14	Игра "Карусель".	1	10.12.2024
15	Совершенствование разученных игр.	1	17.12.2024
16	Подвижная игра "Котята и щенята"	1	24.12.2024
17	Игра "Кролики".	1	14.01.2025
18	Подвижная игра "Ловишки с мячом".	1	21.01.2025
19	Разучивание игры "Море волнуется".	1	28.01.2025
20	Игра "Мяч водящему".	1	04.02.2025
21	Разучивание игры "Кто дальше бросит?".	1	11.02.2025
22	Игра "Найди мяч".	1	18.02.2025
23	Игра "Наседка и цыплята".	1	25.02.2025
24	Подвижная игра "Не оставайся на земле".	1	04.03.2025
25	Игра "Ночная охота".	1	11.03.2025
26	Подвижная игра "Сбей кеглю".	1	18.03.2025
27	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	25.03.2025
27	Игра "Краски".	1	08.04.2025
28	Подвижная игра "Красное солнце".	1	15.04.2025
29	Разучивание игры "Лес, болото, озеро".	1	22.04.2025
30	Подвижная игра "Лови последнего".	1	29.04.2025
31	Игра "Мышеловка"	1	06.05.2025
32	Подвижная игра "Поезда".	1	13.05.2025
33	Игра "Пройди бесшумно".	1	20.05.2025
34	Разученные игры – совершенствование.	1	27.05.2025

Содержание курса

3 класс

(34 часа)

№	Разделы	Кол-во часов
1	Подвижные игры с использованием бега	8
2	Подвижные игры на формирование осанки	3
3	Игры на внимание	10
4	Игры с мячом	6
5	Игры с прыжками	4
6	Игры со скакалкой	3
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование 3 классе
(34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Круговая эстафета 15м, 20 м.	1	06.09.2024
2	Подвижная игра "Салки".	1	13.09.2024
3	Подвижная игра "Ловля обезьян".	1	20.09.2024
4	Салки - ноги от земли".	1	27.09.2024
5	Мы веселые ребята".	1	04.10.2024
6	"У медведя во бору".	1	11.10.2024
7	"Эстафета зверей".	1	18.10.2024
8	"Медведи и пчелы".	1	25.10.2024
9	"Замри".	1	08.11.2024
10	"Качалочка".	1	15.11.2024
11	"Исправить осанку".	1	22.11.2024
12	"Копна - тропинка - кочки".	1	29.11.2024
13	"Шишки - желуди - орехи".	1	06.12.2024
14	"Быстро шагай".	1	13.12.2024
15	"Двенадцать палочек"	1	20.12.2024
16	"Техничные лыжники"	1	27.12.2024
17	"Эстафета на снегу".	1	10.01.2025
18	"Снежный шторм".	1	17.01.2025
19	"Веселый слалом".	1	24.01.2025
20	"Попади в цель".	1	31.01.2025
21	"Борьба за флажки".	1	07.02.2025
22	"Шпандер".	1	14.02.2025
23	"Вышибалы".	1	21.02.2025
24	"Горячая картошка"	1	28.02.2025
25	Игровые эстафеты с мячом.	1	07.03.2025
26	"Передал - садись".	1	14.03.2025
27	"Третий лишний".	1	21.03.2025
28	"Волк во рву".	1	28.03.2025
29	"Прыжки по кочкам".	1	11.04.2025
30	"Цапля".	1	18.04.2025
31	"Парашютисты".	1	25.04.2025
32	«Удочка»	1	02.05.2025
33	"Мельница"	1	16.05.2025
34	Эстафета с использованием скакалки.	1	23.05.2025

Содержание учебного курса

4 класс

(34 часа)

№	Разделы	Кол-во часов
1	Подвижные игры с использованием бега	8
2	Подвижные игры на формирование осанки	3
3	Игры на внимание	10
4	Игры с мячом	6
5	Игры с прыжками	4
6	Игры со скакалкой	3
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

4 класс

(34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	«Быстро встать в колонну»	1	09.09.2024
2	«Класс, смирно!».	1	16.09.2024
3	«Кто быстрее встанет в круг».	1	23.09.2024
4	«Замри!».	1	30.09.2024
5	«Исправь осанку».	1	07.10.2024
6	«Лодочка».	1	14.10.2024
7	«Два Мороза».	1	21.10.2024
8	«Мы – веселые ребята».	1	04.11.2024
9	«У медведя во бору».	1	11.11.2024
10	«Вызов номеров».	1	18.11.2024
11	«Белые медведи».	1	25.11.2024
12	«Лялька».	1	02.12.2024
13	«Удочка».	1	09.12.2024
14	«Десяточки».	1	16.12.2024
15	«Волк во рву».	1	23.12.2024
16	«Лягушата и цыплята».	1	13.01.2025
17	«Парашютисты».	1	20.01.2025

18	«Кто быстрее?».	1	27.01.2025
19	«Быстрый лыжник».	1	03.02.2025
20	«День и ночь».	1	10.02.2025
21	«Не задень».	1	17.02.2025
22	«Быстро шагай!».	1	24.02.2025
23	«Двенадцать палочек».	1	03.03.2025
24	«Запрещенное движение».	1	10.03.2025
25	«Гонка мячей».	1	17.03.2025
26	«Охотники и утки».	1	24.03.2025
27	«Горячая картошка».	1	07.04.2025
28	«Бегуны и метатели».	1	14.04.2025
29	«Подвижная цель».	1	21.04.2025
30	«Передал – садись».	1	28.04.2025
31	«Поезд».	1	05.05.2025
32	«Альпинисты».	1	12.05.2025
33	«Полоса препятствий».	1	19.05.2025
34	«Переправа».	1	26.05.2025

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

1. Сборник программ внеурочной деятельности под редакцией Н.Ф. Виноградовой.
Издательство Москва, Вентана-Граф, 2019год.
2. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.: Просвещение, 2016 г.,
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение.
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.
5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение.
6. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. А. Степанова.
- М.: Баласс, 2018. - С. 128.