

Российская Федерация  
Красноярский край  
Управления образования администрации города Минусинска

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Основная  
общеобразовательная школа № 1»  
662605, Россия, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Набережная 93а, тел 2-22-93,  
Email:min\_school1@internet.ru  
ОГРН 1022401537762 ИНН 2455019383 КПП 245501001

Утверждена в составе ООП НОО / ООО  
приказом от 30.08.2024 г. № 01-04-209

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
физкультурно-спортивной направленности  
БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ**

	вид спорта
возраст обучающихся	11-16 лет
Автор-составитель	Занозин Н.Н.
	ФИО
Срок реализации	1 год
Год составления программы	2024

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем содержания, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Одной из **центральных линий** Стандартов второго поколения выступают задачи формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Программа внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее», спортивно-оздоровительной направленности реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

Программа носит модифицированный (адаптированный) характер и составлена на основе авторской программы В.И. Лях «Физическая культура. 1-4 классы».

#### **Программа направлена на**

Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.

Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.

Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.

Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

**Новизна программы** заключается в формировании установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** программы в современных условиях чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Здоровье ребёнка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живёт. Для ребёнка от 6 до 16-17 лет этой средой является школа, так как более 70% времени его бодрствования связаны со школой. Школа - один из первых социальных институтов, с которым сталкивается человек в процессе своего биологического и социального становления. В дальнейшем именно срывы адаптации к тем или иным перипетиям жизни в социуме будут приводить к постепенной утрате человеком того запаса «прочности», которое принято называть «здоровье».

### **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Программа внеурочной деятельности** направлена на решение следующих **задач:**

1. закрепление и повторение пройденного программного материала на уроках физической культуры, в изменённых условиях и ситуациях;
2. повышение эмоционального тонуса детей;
3. развитие умений взаимодействовать друг с другом;
4. формирование навыков общения в коллективе сверстников;
5. воспитание у детей уважения друг к другу в процессе игры.

### **Отличительные особенности программы внеурочной деятельности .**

В отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, начинающуюся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Данный курс тесно связан с такими предметами как русский язык, литературное чтение, окружающий мир, музыка, технология, ИЗО и является неразрывным звеном в освоении основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности предназначена для учащихся начальной школы в возрасте от 7 до 11 лет.

### **1.3. Содержание программы**

Русские народные игры, игры разных народов мира.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в игры.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, его основное содержание и правила составления.

Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние игровых занятий на формирование положительных качеств личности.

Общефизическая подготовка.

#### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год (1 час в неделю).

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Результаты освоения содержания**

Результаты освоения программы внеурочной деятельности определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения по данному курсу.

Результаты освоения данной программы оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное» и представлены **метапредметными, предметными и личностными результатами.**

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания программы «Быстрее, выше, сильнее» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, таких как окружающий мир, литературное чтение, русский язык, музыка,

математика, технология и др., универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в рамках реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях:

**В области познавательной культуры:**

- понимание подвижной игры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание подвижной игры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование знаний физической культуры для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно–массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантогонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в игровой спортивно – оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных формиговых занятий.

**В области этической культуры:**

- способность самостоятельно использовать изученные упражнения для формирования правильной осанки и телосложения в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность самостоятельно организовать и провести игру

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных игровых занятий. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию русских народных игр и игр других народов мира о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, воли.)

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных игровых занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные игровые занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

**В области эстетической культуры:**

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки (роста, массы тела и др.), объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

- способность использовать полученные знания для формированию культуры движений, координации, пластики;

- освоение правил режима питания, режима дня и режима физических нагрузок для овладения умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно передавать знания, полученные на занятиях, грамотно пользоваться полученными понятиями;
- способность честно осуществлять судейство игр.

#### **В области физической культуры:**

- способность регулировать величину спортивной нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

#### **Личностные результаты:**

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

#### **Формируемые УУД**

**личностные:** способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия, установки, нравственная ориентация; извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний.

**регулятивные:** умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут; коррекция, оценка ;аргументация своего мнения и позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего суждения.

**познавательные:** извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия; планирование; целеполагание; умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную.

**коммуникативные:** донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи, понимание позиции других взглядов, интересов, умение договариваться с другими, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.

## Раздел 2. Комплекс организационно педагогических условий, включающий формы аттестации и оценочные материалы.

### 2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
1	Вводный инструктаж по ТБ. Требования к одежде на занятиях. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	08.09
2	Беседа: «Играть, чтобы быть здоровым». Инструктаж по ТБ. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской народной игры «Салки – перебежки».	1	15.09
3	Инструктаж по ТБ. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Закрепление русской народной игры «Салки-перебежки».	1	22.09
4	Инструктаж по ТБ. Беседа: «Путешествуем в Спортландию» (знакомство с историей возникновения игры «Футбол»). Разучивание русской народной игры «У медведя во бору».	1	23.09
5	Инструктаж по ТБ. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание считалок. Закрепление и отработка русских народных игр «У медведя во бору» и «Салки – перебежки».	1	29.09
6	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Каждый знает, что режим людям всем необходим». Разучивание русской народной игры «Козы и волки».	1	05.10
7	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа: «Из истории русской народной игры «Лапта». Отработка русской народной игры «Козы и волки».	1	12.10
8	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Закрепление и отработка игр «Козы и волки», «У медведя во бору», «Салки – перебежки».	1	19.10
9	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Путешествуем в Австралию». Разучивание австралийской игры «Кенгурбол».	1	02.11
10	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игровые командные состязания с использованием изученных игр.	1	09.11
11	Инструктаж по технике безопасности на занятиях зимой. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Во всём нужна сноровка, закалка, тренировка». Разучивание русской игры «Защити город».	1	16.11
12	Разминка: общеукрепляющие упражнения. Отработка русской игры «Защити город». Разучивание русской игры «Луна и солнце».	1	23.11
13	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Как закалять свой организм». Отработка русских игр «Луна и солнце», «Защити город».	1	30.11
14	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	07.12

	Беседа «Татарская национальная культура». Разучивание игры «Маляр и краски» Татарстан.		
<b>15</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание считалок. Закрепление татарской игры «Маляр и краски».	<b>1</b>	14.12
<b>16</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа: «Путешествуем в Спортландию» (из истории игры «Хоккей») Разучивание русской народной игры «Палочку в снег».	<b>1</b>	21.12
<b>17</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской игры «Лыжники, на места». Отработка русской игры «Палочку в снег».	<b>1</b>	11.01
<b>18</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. «Весёлые состязания» на основе изученных игр.	<b>1</b>	18.01
<b>19</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Профилактика простудных заболеваний». Разучивание русской народной зимней игры «По звериным следам».	<b>1</b>	25.01
<b>20</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Как развивать силу и выносливость». Отработка русской игры «По звериным следам».	<b>1</b>	01.02
<b>21</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание считалок. Беседа «Знакомимся с национальной культурой тюркских народов». Разучивание игры республики Марий Эл «Биляша».	<b>1</b>	08,02
<b>22</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Самостоятельная организация детьми изученных игр по своему выбору. (Под руководством учителя)	<b>1</b>	15.02
<b>23</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской игры «Мяч на снегу».	<b>1</b>	22.02
<b>24</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Закрепление русской игры «Мяч на снегу» и республики Марий Эл «Биляша».	<b>1</b>	01.03
<b>25</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Закаляйся как сталь!». Разучивание русской игры «Щука и караси».	<b>1</b>	15.03
<b>26</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Закаляйся как сталь!». Отработка русской игры «Щука и караси».	<b>1</b>	29.03
<b>27</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	<b>1</b>	05.04



	Самостоятельная организация детьми игр по выбору под руководством учителя.		
<b>28</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Из истории лёгкой атлетики». Беседа: «Игры народов Африки». Разучивание африканской игры «Калабаса! (« По домам)».	<b>1</b>	12.04
<b>29</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «В здоровом теле - здоровый дух!» Разучивание русской народной игры «Просо сеяли...»	<b>1</b>	19.04
<b>30</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание считалок. Отработка русской игры «Просо сеяли...»	<b>1</b>	26.04
<b>31</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской народной игры «Шишки, жёлуди, орехи».	<b>1</b>	03.05
<b>32</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской народной игры «Лиса на охоте».	<b>1</b>	10.05
<b>33</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Знакомство с французской национальной культурой». Разучивание французской игры «Охотничий мяч».	<b>1</b>	17.05
<b>34</b>	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Как тренировать и закалять себя летом». Отработка игр «Шишки, жёлуди, орехи», «Лиса на охоте».	<b>1</b>	24.05
	Итого за год	<b>34</b>	

## 2.2. Список литературы

1. В.И. Лях «Физическая культура 1 – 4 классы». Москва «Просвещение». 2008г
2. И.М. Коротков «Подвижные игры детей». Москва. «Советская Россия». 1987г.
3. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры». Москва. «Просвещение». 1986г.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
5. Стандарт основного общего образования по физической культуре.
6. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения.