

**Приложение**  
к основной образовательной  
программе основного общего образования МБОУ  
«Черновская средняя школа»,  
утверждённой приказом директора  
(в действующей редакции)  
от 30.08. 2022 г. №61 о/д

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**физкультурно-оздоровительной направленности**  
**«Быстрее, выше, сильнее»**  
**1 -4 классы**  
**ФГОС НОО**

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностными** результатами программы является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 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.

**Метапредметными** результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий

(УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### **1 класс**

Обучающиеся научатся:

различать способы движения и передвижений человека; работу мышц при выполнении физических упражнений, познакомятся с общими и индивидуальными основами личной гигиены, с причинами травматизма и правилах его предупреждения, профилактикой нарушения осанки.

Обучающиеся получат возможность научиться:

вести простейший контроль за деятельностью двигательной и дыхательной систем; использовать закаливающие процедуры для укрепления здоровья.

### **2 класс**

Обучающиеся научатся:

играть самостоятельно и с удовольствием, в игровой ситуации; быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Обучающиеся получают возможность научиться:

регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения в игре.

### **3 класс**

Обучающиеся научатся:

составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Обучающиеся получают возможность научиться:

понимать жесты судьи спортивных игр.

### **4 класс**

Обучающиеся научатся:

понимать значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми; названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); основное содержание правил соревнований по спортивным играм; жесты судьи спортивных игр; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми; играть в спортивные игры с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты судьи спортивных игр; проводить судейство спортивных игр.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс 33ч

Старинные русские игры. История возникновения. Правила игр. Техника безопасности. Подвижные игры. Эстафеты.

**Формы, методы занятий:**

- спортивных игр,
- спортивных соревнований.
- викторин
- блиц –турниров
- Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице (на спортивных площадках школы), в спортивном зале.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

2 класс 34ч

Здоровый образ жизни, личная гигиена. Профилактика травматизма. Современные подвижные игры. История возникновения. Правила игр. Учебные игры. Проведение подвижных игр среди обучающихся 2-х классов.

**Формы, методы занятий:**

- спортивных игр,
- спортивных соревнований.
- викторин
- блиц –турниров
- Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице (на спортивных площадках школы), в спортивном зале.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

•

3 класс 34ч

Олимпийские игры древности. Спортивные игры, не вошедшие в олимпиады. Лапта. История возникновения. Правила игры. Техника безопасности. Учебная игра. Соревнования среди учащихся 3-х классов.

**Формы, методы занятий:**

- спортивных игр,
- спортивных соревнований.

- викторин  
блиц –турниров
- Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице (на спортивных площадках школы), в спортивном зале.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

•

4 класс 34ч

Олимпийские игры современности (летние, зимние) Подготовка судей для проведения малых олимпийских игр (летних) для учащихся 4-х классов. Малые летние олимпийские игры для учащихся 4-х классов Спортивные игры, не вошедшие в олимпиады.. Городки. История возникновения. Правила игры. Техника безопасности. Учебная игра. Судейство. Соревнования среди обучающихся 4-х классов.

**Формы, методы занятий:**

- спортивных игр,
- спортивных соревнований.
- викторин  
блиц –турниров
- Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице (на спортивных площадках школы), в спортивном зале.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

### 3. Тематическое планирование внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее», в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Наименование темы	Ключевые воспитательные задачи	Количество часов
	<b>1 класс</b>		
<b>1</b>	Старинные русские игры. Какие они бывают	Воспитание интереса к урокам физической культуры, спорту. Воспитание положительного отношения к учебной деятельности.	<b>3</b>
<b>2</b>	Правила игр. Техника безопасности.	Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях. Воспитание выносливости, дисциплинированности, организованности. Здоровьесберегающее воспитание.	<b>5</b>
<b>3</b>	Подвижные игры. Эстафеты.	Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях. Воспитание выносливости, дисциплинированности, организованности. Здоровьесберегающее воспитание. Воспитание отвращения к вредным привычкам. Привитие навыков здорового образа жизни.	<b>25</b>
	<b>2 класс</b>		
<b>1</b>	Здоровый образ жизни, личная гигиена. Профилактика травматизма	Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях. Воспитание выносливости, дисциплинированности, организованности. Здоровьесберегающее воспитание.	<b>3</b>

<b>2</b>	Современные подвижные игры. История возникновения. Правила игр	Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях. Воспитание выносливости, дисциплинированности, организованности. Здоровьесберегающее воспитание.	<b>2</b>
<b>3</b>	Учебные игры	Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях. Воспитание выносливости, дисциплинированности, организованности. Здоровьесберегающее воспитание. Воспитание отвращения к вредным привычкам. Привитие навыков здорового образа жизни	<b>26</b>
<b>4</b>	Проведение подвижных игр среди обучающихся 2-х классов.	Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях. Воспитание выносливости, дисциплинированности, организованности. Здоровьесберегающее воспитание. Воспитание отвращения к вредным привычкам. Привитие навыков здорового образа жизни	<b>3</b>
<b>3 класс</b>			
<b>1</b>	Олимпийские игры древности. История возникновения. Спортивные игры, не вошедшие в олимпиады	Воспитание интереса к урокам физической культуры, спорту. Воспитание положительного отношения к учебной деятельности.	<b>12</b>
<b>2</b>	Лапта. История возникновения. Правила игры. Техника безопасности	Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях. Воспитание выносливости, дисциплинированности,	<b>6</b>



		<p>организованности.  Здоровьесберегающее воспитание.  Воспитание отвращения к вредным привычкам.  Привитие навыков здорового образа жизни.</p>	
<b>3</b>	Учебная игра.	<p>Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях.  Воспитание выносливости, дисциплинированности, организованности.  Здоровьесберегающее воспитание.  Воспитание отвращения к вредным привычкам.  Привитие навыков здорового образа жизни.</p>	<b>12</b>
<b>4</b>	Соревнования среди учащихся 3-х классов		<b>4</b>
	<b>4 класс</b>		
<b>1</b>	Олимпийские игры современности	<p>Воспитание интереса к урокам физической культуры, спорту.  Воспитание положительного отношения к учебной деятельности.</p>	<b>3</b>
<b>2</b>	Подготовка судей.		<b>6</b>
<b>3</b>	Малые летние олимпийские игры для учащихся 4-х классов		<b>6</b>
<b>4</b>	Спортивные игры, не вошедшие в олимпиады.. Городки. История возникновения. Правила игры. Техника безопасности	<p>Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях.  Воспитание выносливости, дисциплинированности, организованности.  Здоровьесберегающее воспитание.  Воспитание отвращения к вредным привычкам.  Привитие навыков здорового образа жизни.</p>	<b>4</b>

<b>5</b>	Учебная игра. Судейство	<p>Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях.</p> <p>Воспитание выносливости, дисциплинированности, организованности.</p> <p>Здоровьесберегающее воспитание.</p> <p>Воспитание отвращения к вредным привычкам.</p> <p>Привитие навыков здорового образа жизни.</p>	<b>10</b>
<b>6</b>	Соревнования среди обучающихся 4-х классов.		<b>5</b>

