

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Оренбургской области**  
**МКУ «Шарлыкский РОО»**  
**МАОУ «Богородская СОШ»**

Рассмотрена  
на ШМО гуманитарного цикла  
Руководитель Шатилова - Л.М. Шатилова  
протокол №1 от 29.08.2023 г.

«Согласовано»  
заместитель директора по УВР  
Федосеева Г.А.  
«30» августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Сильные, ловкие, смелые»**  
**для 1 – 4 классов**

с. Богородское 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Сильные, ловкие, смелые» спортивно-оздоровительного направления составлена для учащихся 1-4 классов МАОУ «Богородская СОШ» на 2023- 2024 учебный год. Рабочая программа составлена на основе таких нормативно-правовых документов и материалов, как:

- Годовой календарный учебный график;
- План внеурочной деятельности ОУ
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Основная образовательная программа основного общего образования ОУ;
- Положение о рабочей программе по учебным предметам, учебным курсам и внеурочной деятельности по ФГОС НОО;

Реализация внеурочной деятельности по данному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Вполне естественно, что этому может быть много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

### **Актуальность программы:**

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные - значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

**Цель программы:** пробудить интерес к ведению здорового образа жизни

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи:**

Создать условия для формирования интереса к спорту.

Учить бережному отношению к своему здоровью, вести здоровый образ жизни.

Создать условия для развития двигательной активности младших школьников, познакомить детей с разнообразием подвижных игр.

Расширение и совершенствование знаний, навыков и умений играть в волейбол путем систематического участия в учебно-тренировочных занятиях.

Создать благоприятные условия для проявления коллективизма и воспитания культуры игрового общения.

### **Ценностные ориентиры содержания программы**

В соответствии с программой обязательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими

упражнениями.

### **Общая характеристика программы**

- **формы** организации внеурочной деятельности: занятие, игра, соревнование;
- **технологии:** личностно-ориентированное обучение, коммуникативно-деятельностный подход, игровые технологии;
- **методы:** словесные, наглядные, практические, игровые; соревновательные;
- **средства обучения:** спорт-инвентарь, технические средства, наглядные пособия;
- **режим занятий:** 1 раз в неделю, во вторую половину дня.
- **межпредметные связи:** Литературное чтение - разучивание игры «Гуси лебеди», заучивание слов к играм «У медведя во бору», « Космонавты», «Мы весёлые ребята» и др. Окружающий мир - Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание. Игры связанные с особенностями и повадками животных. Математика - счёт

### **Место предмета в плане внеурочной деятельности**

На реализацию программы «Сильные, ловкие, смелые» в плане внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) отводится 34 часа (1 час в неделю, 34 недели)

### **Планируемые результаты освоения программы**

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

#### **Личностные результаты.**

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности **Познавательные УУД:**
  - проводить сравнение и классификацию объектов;
  - понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
  - проявлять индивидуальные творческие способности.

#### **Коммуникативные УУД:**

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные

### **Уровень результатов внеурочной деятельности**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся должны: **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- об играх с мячом;
- о различных видах подвижных игр с мячом;
- о соблюдении правил игры.

### **уметь:**

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе.

### **Ожидаемые результаты:**

- в результате прохождения программы у обучающихся повысится мастерство игры, разовьются физические качества;
- школьники приобщаются к здоровому образу жизни.

### Содержание внеурочной деятельности.

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание внеурочной деятельности
1	Подвижные игры на развитие внимания	2	Занятие на развитие внимания. Игры: «Стоп сигнал», «Узнай себя», «Мяч соседу», «Да или нет», «Тише едешь - дальше будешь!»
2	Подвижные игры на развитие быстроты	3	Занятия на развитие быстроты. Проведение игр: «Стрелки», «Пустое место», «Совушка», «Салки», «Круговая охота».
3	Подвижные игры на развитие прыгучести	2	Занятия на развитие прыгучести. Упражнения: 1. Прыжки через скакалку «Пружинка» 2. Напрыгивание на предметы различной высоты. 3. прыжки верх с поворотом налево, направо. 4. Прыжки вверх с активным махом руками. 5. Выпрыгивание из полуприседа. «Игры: «Удочка», «Чехарда».
4	Подвижные игры на развитие выносливости	3	Занятия на развитие выносливости. Комплекс упражнений: 1. Бег 2. Серия прыжков, многоскоки. 3. Приседания. Игры: «Пятнашки», «Прыгуны».
5	Подвижные игры на развитие ловкости	2	Комплекс упражнений: 1. Ходьба по скамейке, делая движения руками в различных направлениях. 2. Прыжки с места с поворотом на 180,360 ° 3. В парах. Бросание друг другу мяча. Игры: «Охотники», «Хоккей».
6	Подвижные игры на развитие силовых качеств	2	Комплекс упражнений: 1. Растягивание рук в стороны напряженно сцепленными пальцами. 2. Ходьба с выпадами. 3. В упоре лежа руки шире плеч, поочередное сгибание рук, переноса тяжесть тела на согнутую руку. 4. В упоре лежа поднимать разноименные руку и ногу. 5. Ходьба на руках. В упоре лежа партнер держит за ноги- по команде «Марш!» оба продвигаются вперед. 6. Приседания. 6. Броски мяча двумя руками из-за головы. Игры: «Тяни в круг».

7	Подвижные игра с мячом	12	<p>Комплекс упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Подбросить мяч вверх и поймать его 5-6 раз подряд.</li> <li>2. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Учить следить за мячом при броске, ловить ладонями. Повторить 8-10 раз.</li> <li>3. Катание мяча, наклонившись, обеими руками. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Напомнить, что при катании следует смотреть вперед, догоняя мяч не мешать товарищу.</li> </ol> <p>Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!»</p> <p>Знакомство с футбольным мячом. Комплекс упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймите опускающийся мяч.</li> <li>2. Жонглирование мячом ногами,</li> <li>3. Ведение мяча между флажками на различной скорости.</li> <li>4. Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения.</li> </ol> <p>Знакомство с игрой «пионербол».</p> <p>Комплекс упражнений:</p> <p>Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.  Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой  Ударить мяч о землю и поймать двумя руками Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой.  Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.</p>
			Игра: «Пионербол» (облегченный вариант)
8	Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата	1	Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата: «Стой на одной ноге!», «Цапля», «Пройди по веревочке»
9	Подвижные игры на развитие координации	2	Подвижные игры на развитие координации: “Борьба за мяч”, “перестрелка”, мини-баскетбол, минифутбол, пионербол.
10	Подвижные игры на развитие сплочения коллектива	4	Игры на сплочение коллектива: «Йоги», «Рукопожатие», «Паутина», «Клубок», «Поймай друга».

**Календарно - тематическое планирование на 2023-2024 у/г**

№	Раздел	Тема	Кол-во часов	Характеристика учебной деятельности	Дата	
					план	факт
1	Подвижные игра с мячом	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по техники безопасности.	1	Рассказ об истории возникновения мяча и разнообразии видов спорта. Проведение эстафеты.		
2	Подвижные игра с мячом	Подвижные игры	1	-овладевают элементарными умениями в ловле,бросках, передачах мяча.		
3	Подвижные игры на развитие внимания	Занятие на развитие внимания	2	Развивают внимание, умение реагировать на различные звуковые сигналы		
4		Подвижные игры				
5	Подвижные игры на развитие быстроты	Занятие на развитие быстроты.	2	Закрепляют и совершенствуют навыки бега, развивают скоростные способности, способности к ориентированию в пространстве		
6		Занятие на развитие быстроты.				
7	Подвижные игры на Развитие прыгучести	Занятия на развитие прыгучести.	2	Закрепляют и совершенствуют навыки в прыжках, развивают скоростно-силовые способ-		
8		Игры на закрепление навыков прыгучести				
9	Подвижные игры на развитие	Занятия на развитие выносливости.	2	Развивают физическую силу и выносливость Тренируют дыхательную и сердечно -		
10		Эстафеты на выносливость				
11	Подвижные игры на развитие ловкости	Занятие на развитие ловкости.	2	Обучаются в игровой форме бросанию и ловле мяча, развивают ловкость и быстроту реакции,		
12		Игры на развитие ловкости				
13	Подвижные игры на развитие силовых	Занятия на развитие силовых качеств.	2	Закрепляют и совершенствуют навыки в прыжках, развивают скоростно-силовые способ-		
14		Игры на развитие силовых качеств				
15	Подвижные игры на сплочение	Игры на сплочение коллектива	2	Обучаются в игровой форме бросанию и ловле мяча, развивают ловкость и быстроту реакции,		
16		Игры на сплочение коллектива.				

17	Подвижные игры на развитие сплочения коллектива	Веселые старты	1	Закрепляют и совершенствуют навыки в прыжках, развивают скоростно-силовые способности, ориентирование в пространстве		
18	Подвижные игры с мячом	Знакомство с баскетбольным мячом.	4	Закрепляют и совершенствуют навыки метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		
19		Занятие с баскетбольным мячом				
20		Занятие с баскетбольным мячом				
21		Закрепление навыков работы с баскетбольным мячом.				
22	Подвижные игры на развитие быстроты	Подвижные игры	1	Закрепляют и совершенствуют навыки бега, развивают скоростные способности, способности к ориентированию в пространстве		
23	Подвижные игры с Мячом	Знакомство с футбольным мячом.	4	развивают координационные и кондиционные способности, овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
24		Занятие с футбольным мячом.				
25		Занятие с футбольным мячом.				
26		Закрепление навыков работы с футбольным мячом.				
27	Подвижные игры на развитие сплочения	Эстафета	1	Закрепляют и совершенствуют навыки бега, развивают скоростные способности, спо-		
28	Подвижные игры на развитие	Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата	1	развивают координационные и кондиционные способности, овладевают элементарными		
29	Подвижные игры на развитие	Подвижные игры на развитие координации	1	технико-тактическими взаимодействиями		
30	Подвижные игры с мячом	Знакомство с игрой «пионербол».	2	овладевают элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.		
31		Подвижные игры				
32	Подвижные игры на развитие	Подвижные игры	1	- быстро реагировать на изменение событий; точность координации движений		
33	Подвижные игры с мячом	Знакомство с теннисным мячом.	1	- в игровой форме катают в заданном направлении мяч и ловят его, развивают		
34	Подвижные игры на развитие сплочения	Итоговый урок. Веселые старты	1	Развивают выносливость, быстроту бега		

**Материально - техническое и методическое обеспечение**  
**Наименования объектов и средств**

материально-технического обеспечения

Канат для перетягивания \_\_\_\_\_

Скамейка гимнастическая жесткая

Маты гимнастические \_\_\_\_\_

Скакалка гимнастическая \_\_\_\_\_

Палка гимнастическая \_\_\_\_\_

Обруч гимнастический \_\_\_\_\_

Планка для прыжков в высоту \_\_\_\_\_

Стойки для прыжков в высоту \_\_\_\_\_

Мячи для метания (150г) \_\_\_\_\_

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные \_\_\_\_\_

Сетка волейбольная \_\_\_\_\_

Мячи волейбольные \_\_\_\_\_

Мячи футбольные

**Интернет-ресурсы:** <http://nsportal.ru>, [www.proshkolu.ru](http://www.proshkolu.ru), <http://www.metodika.ru>, <http://www.uroki.net>, [БІ4р://школа-21-века.рф/](http://школа-21-века.рф/)



В программах по внеурочной деятельности прописаны формы оценивания:

- зачёт
- собеседование
- защита проектов
- итоговая рефлексия
- творческий отчет
- выставка
- листы наблюдения
- диагностические карты.

происходит безотметочное оценивание планируемых результатов, используется самооценка и взаимооценка. По завершении курса педагог представляет творческий отчет, обучающиеся защищают проекты.

Каждый пункт «Листа» оценивается в 1 балл. Обучающийся, набравший:

8- 9 баллов - имеет высокий уровень сформированности УУД;

6 - 7 баллов – средний уровень, педагог должен помочь обучающимся к концу года достичь более высоких результатов.

4 – 5 балла – низкий уровень формирования УУД, педагог должен постоянно активизировать детей, поддерживать их интерес в этом виде деятельности.

Каждый пункт «Листа» оценивается в 1 балл. Обучающийся, набравший:

8- 9 баллов - имеет высокий уровень сформированности УУД;

6 -7 баллов – средний уровень, педагог должен помочь обучающимся к концу года достичь более высоких результатов.

4 – 5 балла – низкий уровень формирования УУД, педагог должен постоянно активизировать детей, поддерживать их интерес в этом виде деятельности.

**Рефлексивная карта ученика заполняется по завершении курса.**

Чему я научился на занятиях?

Буду ли я продолжать занятия в следующем учебном году?

Над чем еще надо поработать?

Где пригодятся знания?

В полную ли силу я занимался?

За что могу себя похвалить?

Карта рефлексии достигнутых результатов кружка

Достигнутые результаты	Самооценка 0-3 балла	Оценка педагога 0-3 балла
Предметные результаты		
Знаю...		
Метапредметные и личностные результаты		
1.Вношу вклад...		
2.Умею договариваться с товарищем		
3.Умею найти нужную информацию		
4.Умею найти себе работу в паре, группе		
5.Умею работать по аналогии		
6.Умею планировать свою работу		

Критерии оценивания:

1 балл – не умею,

2 балла – затрудняюсь,

3 балла – умею хорошо.

Педагогами школы используются различные методы контроля: наблюдение, тестирование, проектирование, метод «Портфолио», методики: карта успеха, сундук регалий. Деятельность учителя заключается в разработке критериев.

К обязательным формам и методам контроля относятся:

Текущая аттестация: устный опрос, письменная самостоятельная работа, диктанты, контрольное списывание, тестовые задания, графическая работа, изложение, доклад, творческая работа. Посещение уроков по программам наблюдения.

Итоговая аттестация (четверть, год): диагностическая - контрольная работа, тесты, диктанты, изложение, контроль техники чтения, контроль вычислительных навыков, комплексные контрольные работы

Иные формы учета достижений:

Урочная деятельность - анализ динамики текущей успеваемости;

Внеурочная деятельность - участие в выставках, конкурсах, соревнованиях,

- активность в проектах и программах внеурочной деятельности

- творческий отчет

Оценивание планируемых результатов учебных программ НОО :

В начальной школе:

В 1 классе безотметочное оценивание. Учителем начальных классов используются различные формы рефлексивной деятельности на уроках

**1.«Говорящие рисунки»**

**2.«Карточка сомнений»**

+ - «Я понял все»;

- - «Не совсем усвоил, сомневаюсь»;

? – «Не понял». Также такая форма используется учителем математики в 5 классе.

**3.«Светофор»** трехцветный индикатор: зеленый, желтый и красный, то есть, цвета светофора.

- **Зеленый цвет** обозначает, что задание выполнено правильно, без ошибок, **«Я все хорошо выполнил и могу идти дальше».**

- **Желтый цвет** означает, что задание выполнено с 1-2 ошибками. **«Я все хорошо понял, но мне надо быть более внимательным и переделать без ошибок».**

- **Красный цвет** означает, что задание выполнено с тремя и более ошибками. **«Мне нужно еще раз все повторить».**

Также используются в начальной школе система оценивания:

листы индивидуальных достижений (1-4 классы) по 4 предметам: русскому языку, математике, литературному чтению, окружающему миру,  
дневник – самооценка (по оцениванию индивидуального проекта)

листы самооценки