

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"> 1. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Подбросить мяч вверх и поймать его 5-6 раз подряд. 2. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Учить следить за мячом при броске, ловить ладонями. Повторить 8-10 раз. 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. <p>Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!»</p> <p>Знакомство с футбольным мячом. Комплекс упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймите опускающийся мяч. 2. Жонглирование мячом ногами, 3. Ведение мяча между флажками на различной скорости. 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. <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.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