МБОУ ПГО "Четкаринская СОШ"

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета

Е.В. Кривоногова
Протокол № 1 от « 30»
августа 2024г. г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

И. В. Шпак
«30» августа 2024г. г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Е.В. Кривоногова
Приказ № 94/2от «02»
сентября 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

спортивно – оздоровительного направления

«Быстрее, выше, сильнее!»

для обучающихся 1 класса

с. Четкарينو 2024

Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» имеет спортивно-оздоровительное направление. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, связана с предметами учебного плана.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся;
 - приобщать их к здоровому образу жизни;
 - обучить технике лыжных ходов;
 - содействовать гармоническому, физическому развитию;
 - воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.
- Курс включает 34 занятия. Продолжительность занятия 40 минут.

Планируемые результаты освоения программы

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;
- 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 кооперации;
- 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.

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

История физической культуры.

История развития лыжного спорта.

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Подготовка к занятиям лыжным спортом. Одежда спортсмена – лыжника.

Лыжная подготовка – техника лыжных ходов; спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные игры.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

№ урока	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты	Дата проведения
1.	Техника безопасности на уроках по ОФП.	1	Формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; Распределять свои силы во время бега;	
2.	Техника бега на короткие дистанции, спринтерский бег. Подвижные игры.	1		
3.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1		
4.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие быстроты.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью; Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м Осваивать технику прыжковых упражнений.	
5.	Техника прыжка в длину с места. Разновидности ходьбы и бега, игры - эстафеты.	1		
6.	Игра «Салки». Развитие двигательных качеств. ОФП, развитие прыгучести.	1		
7.	Игра "Зайцы в огороде. Салки». К/Н – прыжок в длину с места.	1		
8.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).	1		
9.	Игра «Невод» Челночный бег 3x10м.	1		
10.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег). Игры - эстафеты.	1		
11.	Игра «на буксире». Развитие выносливости.	1	Умение выполнять сложно-координационное упражнение Определять наиболее эффективные способы достижения результата	
12.	Игра «Невод». «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствия. Теория: Режим дня.	1	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей;	
13.	Игра «Что изменилось», развитие	1		

	координационных способностей. Силовая подготовка.			
14.	ОРУ с предметами. История развития лыжного спорта. Контрольное упражнение "пресс".	1		
15.	Как правильно переносить лыжи, выбор лыж и палок, техника безопасности на лыжах.	1		
16.	Свободное катание без палок, ступающий и скользящий шаг.	1	соблюдать правила поведения и т/б во время занятий лыжной подготовкой;	
17.	Свободное катание. Повороты на месте «солнышко» на лыжах.	1		
18.	Ходьба скользящим шагом без палок, переступание в стороны равномерно 1-2км.	1		
19.	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага, повороты на месте.	1		
20.	Техника попеременно двухшажного хода с палками (работа рук).	1	уметь: сочетать работу рук и ног	
21.	Игры на лыжах: « Кто быстрее», «Самокат».	1	Уметь применять правила т/б на занятиях по лыжной подготовке	
22.	Совершенствование работы рук при передвижении скользящим шагом, подъем (полуелочкой), спуски в низкой стойке.	1		
23.	Равномерное катание 3км. Игры, эстафеты на лыжах.	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
24.	Техника одновременно- бесшажного хода, катание с горки.	1		
25.	Т/б на горке. Скользящий шаг, умение тормозить на лыжах, падать, катание с гор.	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах	

26.	Ознакомить с техникой передвижения и торможения на лыжах. Провести эстафету с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40 м).	1	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений	
27.	Свободное катание, отработка техники скольжения по разметкам.	1		
28.	П/и «Быстрый лыжник»; «Финские гонки», «Быстрая команда».	1		
29.	Бег 5 мин. ОФП, прыжки, п/и с мячом.	1		
30.	Игра «Снайперы, «Перестрелка». К/Н—прыжок с места.	1	Знать правила игры и уметь применить в игровой ситуации	
31.	Игра «салки на марше». Развитие выносливости. ОФП.	1		
32.	Игра «Не давай мяч водящему». Развитие выносливости. «Перестрелка»	1		
33.	Игра «Охотники и зайцы». Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м.	1		
34.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на короткие дистанции 3х30м. П/игры	1	Осваивать универсальные умения	

Учебно-методический комплект

1. Активные игры для детей. Серия « Мир вашего ребёнка », Ростов-на-Дону «Феникс», 2001 год Автор: В.М. Баршай.
2. Быстрее, Выше, Сильнее, Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. Серия « Мир вашего ребёнка», Ростов-на-Дону «Феникс», 2005 год. Автор: А.И. Мальцев.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение уроков лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие / Л.А.Гурская - Смоленск: СГИФК, 1996,-73ст.
4. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М. Просвещение, 2010. – 233 с. – (Стандарты второго поколения).
5. Донской Д.Д. Техника лыжника – гонщика./Д.Д.Донской, Х.Х.Гросс-М.; Физкультура и спорт, 1971.
6. Кобзева Л.Ф. Методика начального обучения технике лыжных ходов. Учебное пособие / Л.Ф.Кобзева, Л.А.Гурская, Смоленск: СГИФК, 1997- 62ст
7. Планируемые результаты начального общего образования / [Л.Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.]; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б Логиновой. – М. Просвещение, 2009. – 120с. – (Стандарты второго поколения).
8. Примерные программы начального общего образования. Под редакцией В.И. Лях и М.К. Зданевич В 2 ч. Ч. 2. - М. Просвещение, 2008. – 232 с. (Стандарты второго поколения).
9. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 2 ч. Ч. 1. / [М.Ю. Демидова, С.В.Иванов,О.А. Карабанова и др.]; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б Логиновой. – М. Просвещение, 2009. – 215 с. – (Стандарты второго поколения).
- 10.Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Физическая культура. 1-2 классы
- 11.Кузин В.С. Методика обучения имитационным упражнениям и коньковым ходам на лыжах. Учебное пособие / В.С.Кузин, А.А.Макаров- М.. РИОРГАФК, 1998.
- 12.Комплексная программа физического воспитания, Москва»Просвещение », 2008 год.
- 13.Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11кл.: Методическое пособие,- Издательство Владос- Пресс, 2001-272ст.