

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЧАРЫШСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«Рассмотрено»

Руководитель МС *Решетникова РА*

Протокол № 1  
от «26» 08 2022г.

«Согласовано»

Замдиректора школы по  
УВР *Решетникова РА*

«29» 08 2022г.

«Утверждаю»

Директор школы *Е.В. Курдюкова*  
Е.В. Курдюкова

Приказ № 148  
От «30» авг 2022г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ» (внеурочная деятельность школьников, «Двигательная активность») 1-4 классы

Составитель:  
Учитель физической культуры  
Лунин Сергей Владимирович

Чарышское, 2022 г.

## 1. Пояснительная записка

Данная программа спортивно-оздоровительного направления «Быстрее, выше, сильнее» представляет собой программу организации внеурочной деятельности младших школьников. Предусмотренные данной программой занятия проводятся в группах, состоящих из учащихся одного класса.

Программа рассчитана на 4 года обучения (общим объёмом 135 часов: 33 часа – в 1 классе, по 34 часа – во 2, 3, 4 классах).

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (1 час в неделю в каждом классе из 10 возможных часов внеурочной деятельности в неделю).

Программа предполагает возможность организовывать проведение занятий в форме внеаудиторных активных занятий.

**Целью** программы занятий кружка «Быстрее, выше, сильнее» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, формирование умения сотрудничать в команде, развитие коммуникативной компетентности учащихся.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- *формирование* умения сотрудничать в команде, *развитие* коммуникативной компетентности учащихся посредством обучения различным эстафетам;

- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

## 2. Тематическое планирование

### 1 класс

| № раздела | Раздел (модули), темы              | Количество часов | ЦОР   |
|-----------|------------------------------------|------------------|---|
| 1         | Подвижные игры                     | 20               |   |
| 2         | Спортивные игры                    | 5                |   |
| 3         | Гимнастика с элементами акробатики | 4                | <a href="https://gimnastika.su/dlya-detey/gimnastika-v-1-klasse-2">https://gimnastika.su/dlya-detey/gimnastika-v-1-klasse-2</a>   |
| 4         | Лёгкая атлетика                    | 4                | <a href="https://videouroki.net/razrabotki/urok-fizichieskoi-kul-tury-lieghkaia-atlietika-khod-ba-i-biegh-estafiety-i-ighry.html">https://videouroki.net/razrabotki/urok-fizichieskoi-kul-tury-lieghkaia-atlietika-khod-ba-i-biegh-estafiety-i-ighry.html</a> |
|           |                                    | 33               |   |

### 2 класс

| № раздела | Раздел (модули), темы              | Количество часов | ЦОР   |
|-----------|------------------------------------|------------------|---|
| 1         | Подвижные игры                     | 15               |   |
| 2         | Спортивные игры                    | 5                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/191716/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/191716/</a> |
| 3         | Гимнастика с элементами акробатики | 4                |   |
| 4         | Лёгкая атлетика                    | 10               |   |
|           |                                    | 34               |   |

### 3 класс

| № раздела | Раздел (модули), темы | Количество часов | ЦОР   |
|-----------|-----------------------|------------------|---|
| 1         | Подвижные игры        | 15               |   |
| 2         | Спортивные игры       | 5                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/</a> |

|   |                                    |    |   |
|---|------------------------------------|----|---|
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 4  |   |
| 4 | Лёгкая атлетика                    | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/226261/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/226261/</a> |
|   |                                    | 34 |   |

#### 4 класс

| № раздела | Раздел (модули), темы              | Количество часов | ЦОР   |
|-----------|------------------------------------|------------------|---|
| 1         | Подвижные игры                     | 15               |   |
| 2         | Спортивные игры                    | 5                | <a href="https://infourok.ru/urok-po-fizkulture-klass-na-temu-voleybol-3951764.html">https://infourok.ru/urok-po-fizkulture-klass-na-temu-voleybol-3951764.html</a> |
| 3         | Гимнастика с элементами акробатики | 4                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/</a>                                     |
| 4         | Лёгкая атлетика                    | 10               |   |
|           |                                    | 34               |   |

### 3. Содержание программы

**1 раздел «Подвижные игры» 65 часов.**

**1 класс**

**Подвижные игры – 20 часов.**

- 1.1. Ловишка(2 ч)
- 1.2. Салки (2 ч)
- 1.3. К своим флажкам(2 ч)
- 1.4. Жмурки (2 ч)
- 1.5. Совушка(1 ч)
- 1.6. Воробьи и кошка(1 ч)
- 1.7. Успей выбежать(1 ч)
- 1.8. Не попадись(1 ч)
- 1.9. Кого позвали, тот и ловит(1 ч)
- 1.10. Будь ловким(2 ч)
- 1.11. Хитрая лиса(2 ч)
- 1.12. Медведи и пчелы (2 ч)
- 1.13. Охотники и утки(1 ч)

**2 класс**

**Подвижные игры – 15 часов.**

- 1.14. Колдун(2 ч)
- 1.15. Два медведя(2 ч)
- 1.16. Совушка(2 ч)
- 1.17. Ручеек(2 ч)
- 1.18. Гуси-лебеди(1 ч)
- 1.19. Космонавты (2 ч)
- 1.20. Перебежки(2 ч)
- 1.21. Сбей городок(2 ч)

**3 класс**

**Подвижные игры – 15 часов.**

- 1.22. Охотники и утки(2 ч)
- 1.23. Рыбаки и рыбки(2 ч)
- 1.24. Тише едешь- дальше будешь(2 ч)
- 1.25. Запрещенное движение (2 ч)
- 1.26. Ручеек(1 ч)
- 1.27. Гонка мячей(2 ч)
- Подвижная цель(2 ч)
- 1.28. Передал – садись!(2 ч)

**4 класс**

**Подвижные игры – 15 часов.**

- 1.29. Поезд(2 ч)
- 1.30. Альпинисты(1 ч)
- 1.31. Копна – тропинка – кочки(2 ч)
- 1.32. Запрещённое движение(2 ч)
- 1.33. Знак качества(1 ч)
- 1.34. Быстрая лиса(2 ч)
- 1.35. День и ночь(1 ч)
- 1.36. Не задень(2 ч)
- 1.37. По местам!(1 ч)
- 1.38. Ручеёк(1 ч)

**2 раздел**

**Спортивные игры – 20 часов.**

**1класс- 5часов**

- 2.1 Спортивные игры с элементами футбола(2ч)
- 2.2. Спортивные игры с элементами баскетбола(2ч)
- 2.3. Пионербол (1ч)

**2 класс- 5часов**

- 2.4. Футбол (1 ч)
- 2.5. Пионербол (2 ч)
- 2.6. Баскетбол (2 ч)

**3 класс-5часов**

- 2.7. Футбол (1 ч)
- 2.8. Пионербол (2 ч)
- 2.9. Баскетбол (2 ч)
- 4 класс-5 часов**
- 2.10. Волейбол (2 ч)
- 2.11. Футбол (1 ч)
- 2.12. Баскетбол (2 ч)

### **3 раздел**

#### **Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов.**

##### **1 класс-4 часа**

- 3.1. Гимнастические упражнения(2 ч)
- 3.2. Акробатические упражнения(2 ч)

##### **2 класс-4 часа**

- 3.3. Гимнастическая комбинация(2 ч)
- 3.4. Акробатические упражнения(2 ч)

##### **3 класс-4 часа**

- 3.5. Акробатические комбинации(2 ч)
- 3.6. Эстафеты с гимнастическими комбинациями(2 ч)

##### **4 класс-4 часа**

- 3.7. Эстафеты с акробатическими комбинациями(4 ч)

### **4 раздел**

#### **Лёгкая атлетика – 34 часа.**

##### **1 класс-4 часа**

- 4.1. Прыжки(2 ч)
- 4.2. Метание(1ч)
- 4.3. Эстафеты с различными видами бега(1ч)

##### **2 класс-10 часов**

- 4.4. Бег(5 ч)
- 4.5. Прыжки(4ч)
- 4.6. Метание(1ч)

##### **3 класс-10 часов**

- 4.7. Метание и броски(2 ч)
- 4.8. Эстафеты с прыжками(4 ч)
- 4.9. Эстафеты с различными видами бега(4 ч)

##### **4 класс-10 часов**

- 4.10. Эстафеты с бросками мяча(2 ч)
- 4.11. Эстафеты с прыжками(4 ч)
- 4.12. Эстафеты с различными видами бега(4 ч)

## **4. Предполагаемые результаты реализации программы**

**Результаты первого уровня: приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни:** приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о ТБ при занятиях спортом, о способах и средствах самозащиты, о способах ориентирования на местности, элементарных правилах выживания в природе; о пространстве взаимодействия, понимание партнёра.

**Результаты второго уровня: формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:** развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру, к здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, другим людям.

**Результаты третьего уровня: приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:** приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыт организации досуга; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

## **5. Формы контроля**

### **Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия**

- ✓ Соревнования «Весёлые старты»
- ✓ Физкультурные праздники «Мама, папа, я – спортивная семья»
- ✓ Спартакиады: соревнования по спортивным играм

## **6. Методические рекомендации**

Программа занятий спортивно-оздоровительного направления кружка «Быстрее, выше, сильнее» включает в себя четыре раздела. Каждое занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность построенных друг за другом и направленных на приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни, формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом, приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия.

Важным требованием программы является воспитание нравственных и волевых качеств учащихся: дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения различных заданий.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных

(реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения для развития физических способностей и формирования двигательных навыков.

Особенность младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Это необходимо использовать на занятиях.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

| <b>№</b>  | <b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>  | <b>Количество</b> |
|-----------|--|-------------------|
| <b>1.</b> | <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>   |                   |
| <b>2.</b> | <b>Печатные пособия</b>  |                   |
|           | Учебные пособия: «Подвижные игры», «Спортивные игры», «Комплексная программа физического воспитания»   | 3 комплекта       |
| <b>3.</b> | <b>Технические средства обучения</b>   |                   |
|           | Магнитофон   | 1 штука           |
|           | Цифровая фотокамера  | 1 штука           |
| <b>4.</b> | <b>Экранно-звуковые пособия</b>  |                   |
|           | Диски с аудиозаписи  | 2 комплекта       |
| <b>5.</b> | <b>Игры и игрушки</b>  |                   |
|           | Подвижные игры<br>Спортивные игры  |                   |
| <b>6.</b> | <b>Оборудование спортивного зала, спортивной площадки</b>  |                   |
|           | Спортивный зал (оборудованный: баскетбольная и волейбольная площадки; маты, спортивные снаряды - конь, гимнастическое бревно, канат, шведская стенка, стойки для прыжков в высоту) | 1 штука           |
|           | Спортивная площадка (оборудованная: футбольное поле, баскетбольная и волейбольная площадки, беговые дорожки, место для метания)  | 1 штука           |
|           |  | 3 комплекта       |



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, для подвижных игр и эстафет, для метания.<br/>Скакалки<br/>Обручи<br/>Кегли</p> | <p>1 комплект<br/>1 комплект<br/>2 комплекта</p> |
|--|---|--|

| № урока | СОДЕРЖАНИЕ<br>(разделы, темы)             | Кол-во час | Дата проведения |          |
|---------|---|------------|-----------------|----------|
|         |   |            | по плану        | по факту |
|         | <b>1 класс.</b>                           |            |                 |          |
|         | <b>Подвижные игры</b>                     | <b>20</b>  |                 |          |
| 1-2     | Игра «Ловишка»                            | 2          |                 |          |
| 3-4     | Игра «Салки»                              | 2          |                 |          |
| 5-6     | Игра «К своим флажкам»                    | 2          |                 |          |
| 7-8     | Игра «Жмурки»                             | 2          |                 |          |
| 9       | Игра «Совушка»                            | 1          |                 |          |
| 10      | Игра «Воробьи и кошка»                    | 1          |                 |          |
| 11      | Игра «Успей выбежать»                     | 1          |                 |          |
| 12      | Игра «Не попадись»                        | 1          |                 |          |
| 13      | Игра «Кого позвали, тот и ловит»          | 1          |                 |          |
| 14-15   | Игра «Будь ловким»                        | 2          |                 |          |
| 16-17   | Игра «Хитрая лиса»                        | 2          |                 |          |
| 18-19   | Игра «Медведи и пчелы»                    | 2          |                 |          |
| 20      | Игра «Охотники и утки»                    | 1          |                 |          |
|         | <b>Спортивные игры</b>                    | <b>5</b>   |                 |          |
| 21-22   | Спортивные игры с элементами футбола      | 2          |                 |          |
| 23-24   | Спортивные игры с элементами баскетбола   | 2          |                 |          |
| 25      | Пионербол                                 | 1          |                 |          |
|         | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> | <b>4</b>   |                 |          |
| 26-27   | Гимнастические упражнения                 | 2          |                 |          |
| 28-29   | Акробатические упражнения                 | 2          |                 |          |
|         | <b>Легкая атлетика</b>                    | <b>4</b>   |                 |          |
| 30-31   | Прыжки                                    | 2          |                 |          |
| 32      | Метание                                   | 1          |                 |          |
| 33      | Эстафеты с различными видами бега         | 1          |                 |          |
|         | Итого:                                    | 33         |                 |          |

| № урока | СОДЕРЖАНИЕ<br>(разделы, темы)             | Кол-во час | Дата проведения |          |
|---------|---|------------|-----------------|----------|
|         |   |            | по плану        | по факту |
|         | <b>2 класс.</b>                           |            |                 |          |
|         | <b>Подвижные игры</b>                     | <b>15</b>  |                 |          |
| 1-2     | Игра «Колдун»                             | 2          |                 |          |
| 3-4     | Игра «Два медведя»                        | 2          |                 |          |
| 5-6     | Игра «Совушка»                            | 2          |                 |          |
| 7-8     | Игра «Ручеек»                             | 2          |                 |          |
| 9       | Игра «Гуси - Лебеди»                      | 1          |                 |          |
| 10-11   | Игра «Космонавты»                         | 2          |                 |          |
| 12-13   | Игра «Перебежки»                          | 2          |                 |          |
| 14-15   | Игра «Сбей городок»                       | 2          |                 |          |
|         | <b>Спортивные игры</b>                    | <b>5</b>   |                 |          |
| 16-17   | Футбол                                    | 2          |                 |          |
| 18-19   | Баскетбол                                 | 2          |                 |          |
| 20      | Пионербол                                 | 1          |                 |          |
|         | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> | <b>4</b>   |                 |          |
| 21-22   | Гимнастические упражнения                 | 2          |                 |          |
| 23-24   | Акробатические упражнения                 | 2          |                 |          |
|         | <b>Легкая атлетика</b>                    | <b>10</b>  |                 |          |
|         | <b><i>Бег</i></b>                         | <b>3</b>   |                 |          |
| 25      | Беговая подготовка                        | 1          |                 |          |
| 26      | Упражнения для укрепления мышц стопы      | 1          |                 |          |
| 27      | Равномерный бег                           | 1          |                 |          |
|         | <b><i>Прыжки</i></b>                      | <b>4</b>   |                 |          |
| 28-29   | Прыжки в длину                            | 2          |                 |          |
| 30-31   | Прыжки в высоту                           | 2          |                 |          |
| 32      | Метание мяча                              | 1          |                 |          |
| 33-34   | Эстафеты с различными видами бега         | 2          |                 |          |
|         | Итого:                                    | 34         |                 |          |

| <b>3 класс .</b>                               |   |           |  |  |
|--|---|-----------|--|--|
| <b>Подвижные игры (15 ч.)</b>                  |   |           |  |  |
| 1 - 2.   | Игра «Охотники и утки»                  | 2         |  |  |
| 3 - 4.   | Игра «Рыбаки и рыбки»                   | 2         |  |  |
| 5 - 6.   | Игра «Тише едешь - дальше будешь»       | 2         |  |  |
| 7 - 8.   | Игра «Запрещенное движение»             | 2         |  |  |
| 9.   | Игра «Ручеек»                           | 1         |  |  |
| 10-11  | Игра «Гонка мячей»                      | 2         |  |  |
| 12-13  | Игра «Подвижная цель»                   | 2         |  |  |
| 14-15  | Игра «Передал- садись!»                 | 2         |  |  |
| <b>Спортивные игры (5ч.)</b>                   |   |           |  |  |
| 16   | Футбол                                  | 1         |  |  |
| 17-18  | Пионербол                               | 2         |  |  |
| 19-20  | Баскетбол                               | 2         |  |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики(4ч.)</b> |   |           |  |  |
| 21-22  | Акробатическая комбинация               | 2         |  |  |
| 23-24  | Эстафеты с гимнастическими комбинациями | 2         |  |  |
| <b>Легкая атлетика (10ч.)</b>                  |   |           |  |  |
| 25   | Метание мяча                            | 1         |  |  |
| 26   | Броски мяча в цель                      | 1         |  |  |
| 27-28  | Эстафеты с элементами прыжков в длину.  | 2         |  |  |
| 29-30  | Эстафеты с элементами прыжков в высоту. | 2         |  |  |
| 31   | Эстафеты с бегом до 10м.                | 1         |  |  |
| 32   | Эстафеты с бегом до 20м.                | 1         |  |  |
| 33-34  | Круговая эстафета                       | 2         |  |  |
| <b>Итого</b>                                   |   | <b>34</b> |  |  |

| №<br>п/п   | Содержание<br>(разделы, темы)            | Количество<br>часов |       | Оборудование<br>урока |
|--|--|---------------------|-------|-----------------------|
|  |  | план.               | факт. |                       |
| <b>4 класс .</b>                                   |  |                     |       |                       |
| <b>Подвижные игры (15 ч.)</b>                      |  |                     |       |                       |
| 1 - 2.   | Игра «Поезд»                             | 2                   |       |                       |
| 3 .  | Игра «Альпинисты»                        | 1                   |       |                       |
| 4-5.   | Игра «Копна-тропинка-кочка»              | 2                   |       |                       |
| 6-7.   | Игра «Запрещенное движение»              | 2                   |       |                       |
| 8.   | Игра «Знак качества»                     | 1                   |       |                       |
| 9-10.  | Игра «Быстрая лиса»                      | 2                   |       |                       |
| 11.  | Игра «День и ночь»                       | 1                   |       |                       |
| 12-13.   | Игра «Не задень»                         | 2                   |       |                       |
| 14.  | Игра «По местам».                        | 1                   |       |                       |
| 15.  | Игра «Ручеек».                           | 1                   |       |                       |
| <b>Спортивные игры (5ч.)</b>                       |  |                     |       |                       |
| 16.  | Футбол                                   | 1                   |       |                       |
| 17-18.   | Волейбол                                 | 2                   |       |                       |
| 19-20.   | Баскетбол                                | 2                   |       |                       |
| <b>Гимнастика с элементами<br/>акробатики(4ч.)</b> |  |                     |       |                       |
| 21-22.   | Эстафеты с акробатическими комбинациями. | 2                   |       |                       |
| 23-24.   | Эстафеты с акробатическими комбинациями. | 2                   |       |                       |
| <b>Легкая атлетика (10ч.)</b>                      |  |                     |       |                       |
| 25.  | Эстафеты с метанием мяча.                | 1                   |       |                       |
| 26.  | Эстафеты с бросками мяча в цель.         | 1                   |       |                       |
| 27-28.   | Эстафеты с элементами прыжков в длину.   | 2                   |       |                       |
| 29-30.   | Эстафеты с элементами прыжков в высоту.  | 2                   |       |                       |
| 31.  | Эстафеты с бегом до 10м.                 | 1                   |       |                       |
| 32.  | Эстафеты с бегом до 20м.                 | 1                   |       |                       |
| 33-34.   | Круговая эстафета                        | 2                   |       |                       |
|  | <b>Итого</b>                             | <b>34</b>           |       |                       |