

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7
(МБОУ г. Иркутска СОШ № 7)

664013, г. Иркутск, ул. Ледовского, д. 17, тел./факс 8(3952) 47-93-03,
e-mail: school7_irk@mail.ru; <http://www.school7.irk.ru>
ОКПО: 46698359; ОГРН: 1023801427869; ИНН/КПП: 3810023548/381001001

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МБОУ г. Иркутска СОШ № 7

_____ О.А. Толстокорова
Протокол № __ от __.__.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ г. Иркутска СОШ № 7

_____ Н.В. Мотовилова
Приказ № _____ от __.__.2023 г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Сильные смелые ловкие», для учащихся 4 классов
Учителя: Сафронов Александр Владимирович

2023/2024 учебный год.
ИРКУТСК

Аннотация к программе

Рабочая программа внеурочной деятельности «Сильные смелые ловкие»

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897);
3. Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности.;
4. Рабочая программа по физической культуре для образовательных организаций. 1-4 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015;

Цель программы заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

1. увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
2. увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
3. формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
5. соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
6. повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
7. развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
8. подготовка команд образовательной организации для выступления на соревнованиях различных уровней;

Рабочая программа внеурочной деятельности призвана, положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность по программе, организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по спортивно - оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности является спортивная секция.

Программа является составной частью основной образовательной программы. Адресована программа для учащихся 1-4 классов и рассчитана на проведение 3 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 102 часа в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По

окончанию 2 триместра проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 3 триместра – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Календарно-тематическое планирование
«Сильные, смелые ловкие» для 4 класса**

Учитель: Сафронов Александр Владимирович.

2023-2024 учебный год.

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения
І – четверть (27 часов).			
1-3	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	3	С 04.09 по 10.09.2023 г.
4-6	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	3	С 11.09 по 17.09.2023 г.
7-9	Стартовый контроль. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания	3	С 18.09 по 24.09.2023 г.
10-12	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	3	С 25.09 по 01.10.2023 г.
13-15	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	3	С 02.10 по 08.10.2023 г.
16-18	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	3	С 09.10 по 15.10.2023 г.
19-21	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	3	С 16.10 по 22.10.2023 г.
22-24	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	3	С 23.10 по 29.10.2023 г.
25-27	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	3	С 30.10 по 05.11.2023 г.
ІІ – четверть (24 часов).			
28-30	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег на выносливость.	3	С 06.11 по 12.11.2023 г.
31-33	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей	3	С 12.11 по 19.11.2023 г.

34-36	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	3	С 20.11 по 26.11.2023 г.
37-39	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	3	С 27.11 по 03.12.2023 г.
40-42	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	3	С 04.12 по 10.12.2023 г.
43-45	Стрельба из пневматической винтовки.	3	С 11.12 по 17.12.2023 г.
46-48	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	3	С 18.12 по 24.12.2023 г.
49-51	Упражнения на пресс, гибкость. Подвижные игры	3	С 25.12 по 31.12.2023 г.
III – четверть (30 часов).			
52-54	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	3	С 15.01 по 21.01.2024 г.
55-57	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.	3	С 22.01 по 28.01.2024 г.
58-60	Техника выполнения лыжных ходов. Прохождение дистанции.	3	С 29.01 по 04.02.2024 г.
61-63	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.	3	С 05.02 по 11.02.2024 г.
64-66	Промежуточный контроль.	3	С 12.02 по 18.02.2024 г.
67-69	Эстафеты на лыжах.	3	С 19.02 по 25.02.2024 г.
70-72	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	3	С 25.02 по 03.03.2024 г.
73-75	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	3	С 04.03 по 10.03.2024 г.
76-78	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и	3	С 11.03 по 17.03.2024 г.

	вертикальную цель с 6-8 м.		
79-81	Упражнения на пресс, гибкость. Подвижные игры на свежем воздухе.	3	С 18.03 по 24.03.2024 г.
IV – четверть (21 час).			
82-84	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	3	С 01.04 по 07.04.2024 г.
85-87	Подъема туловища из положения лежа. Развитие гибкости. Прыжковые упражнения	3	С 08.04 по 14.04.2024 г.
88-90	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	3	С 15.04 по 21.04.2024 г.
91-93	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	3	С 22.04 по 28.04.2024 г.
94-96	Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания в цель и на дальность. Поднимание туловища. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Техника выполнения упражнений	3	С 29.04 по 08.05.2024 г.
97-99	Итоговый контроль.	3	С 09.05 по 19.05.2024 г.
100-102	Участие в Летнем фестивале ГТО.	3	С 20.05 по 27.05.2024 г.
ИТОГО		102	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 1-11 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.
3. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура».
4. Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5. Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)
6. Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати).