

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
« Основная общеобразовательная школа N 2»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
На заседании педагогического совета МБОУ ООШ N 2 Протокол №1 01.09.2020г	Заместитель директора по УВР Титенок В.И. 01.09.2020	и.о.директора школы Т.В.Кутузова Приказ №135/2 от 02.09.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
« Быстрее Выше Сильнее »  
для детей, имеющих повышенную мотивацию к обучению  
4Б класс

Разработала : *Малова Любовь Владимировна*  
учитель физической культуры

Сасово, 2020г

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения курса
3. Содержание курса
4. Календарно- тематическое планирование

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Быстрее Выше Сильнее» по спортивно-оздоровительному направлению разработана для детей, имеющих повышенную мотивацию к обучению в 4 классах и составлена на основе:

1. ФЗ № 273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.;
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
6. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
7. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
8. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
9. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
10. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 1982г.
11. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
12. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
13. Примерной программы внеурочной деятельности под редакцией В.А.Горского.- М.: Просвещение, 2011г.

В 2000 учебном году Министерство образования Российской Федерации впервые включило физическую культуру в перечень учебных предметов, по которым проводится Всероссийская олимпиада школьников. Приказом Министра образования был утвержден состав оргкомитета олимпиады и состав соответствующих предметных комиссий. Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней школы — юношей и девушек (раздельно). Конкурсное испытание состоит из заданий практического и теоретико-методического характера. Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол. Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней школы по образовательной области предмета «Физическая культура». Согласно Положению о Всероссийской олимпиаде школьников, выделяются следующие этапы олимпиады:

Школьный — организуется общеобразовательными учреждениями в октябре. Участие в нём могут принимать желающие учащиеся 4 классов школ.

Муниципальный — организуется органами местного самоуправления или местными органами управления образования в ноябре-декабре.

Региональный — организуется совместно государственными органами управления образованием субъектов Российской Федерации и советами ректоров высших учебных заведений в январе-феврале.

Заключительный — организуется Федеральным агентством по образованию и проводится в апреле. Участники на заключительный этап выбираются исключительно из победителей и призеров регионального этапа.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по внеурочной деятельности рассчитана на учащихся 4 класса, проявивших активность в учебном процессе, достигших высокого уровня физической подготовленности по всем разделам школьной программы и глубоких знаний в области физической культуры и спорта.

Данная рабочая программа рассчитана на 34 часа из расчета 1 час в неделю для учащихся 4-х, имеющих повышенную мотивацию к обучению.

#### Общая характеристика учебного предмета, курса

Программа данного курса представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся 4 класса и реализуется в рамках данной программы. В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие личностные качества: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту. В программу олимпиады включены две группы заданий, выбранных из содержания практического и теоретико-методического разделов учебной программы по физической культуре.

Практические задания заключаются в выполнении упражнений из разделов: гимнастика, спортивные игры и легкая атлетика. Проверка подготовленности участников олимпиады по каждому разделу осуществляется в соответствии с разработанными правилами и регламентом конкурсных испытаний. Постепенно олимпиада по физической культуре должна приобрести массовый характер, пробудить в школьниках желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями и стремиться к здоровому образу жизни. Олимпиада - это наиболее эффективное средство развития, выявления способностей и интересов учащихся.

Цель: подготовка учащихся к участию в муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре; создание условий и предоставление возможностей учащимся для достижения успеха и раскрытия их потенциальных возможностей.

#### Основные задачи:

- популяризация в школе целостного представления о физической культуре как важном факторе формирования всесторонней личности;
- расширение теоретических знаний и двигательного опыта физкультурно-спортивной деятельности, привитие практических умений организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- выявление и поощрение наиболее подготовленных школьников, добившихся высоких результатов в развитии физической культуры.

#### Ценностные ориентиры содержания учебного предмета, курса.

Содержание учебной программы «Быстрее Выше Сильнее» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных учащихся, способных к активной самореализации в олимпиаде на школьном и муниципальном уровне, а также умело использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

## **2. Планируемые результаты освоения курса**

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования содержание данного предмета определяет достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы.

Требования к личностным результатам	Планируемые результаты (личностные)
<p>формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>
<p>формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p>	<p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности</p>

Требования к метапредметным результатам	Планируемые результаты (метапредметные)
<p>умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p>	<p>организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря;</p>
<p>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;</p>	<p>находить ошибки при выполнении учебных заданий;</p>
<p>владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p>	<p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой.</p>

Требования к предметным результатам	Планируемые результаты (предметные)
<p>приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга</p>	<p>бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
<p>формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p>	<p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>

### 3.Содержание курса

Программа «Быстрее Выше Сильнее» состоит из теоретической и практической частей.

Тема 1.	<p><i>Теоретическая часть:</i> Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения практической части олимпиады. Инструктаж по заполнению бланков теоретической части олимпиады. Домашнее задание.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Нет.</p>
Тема 2.	<p><i>Теоретическая часть:</i> Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность, средства и методы повышения уровня физической подготовленности, методы измерения уровня двигательных способностей. Формы организации занятий.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Развитие быстроты и координации: различные виды</p>

	челночного бега, ускорения из разных стартовых положений, бег «ёлочкой».
Тема 3.	<p><i>Теоретическая часть:</i> Самоконтроль, виды самоконтроля, дневник самоконтроля, самоконтроль своих физических качеств. Осанка человека, определение, её формирование и профилактика нарушений: сколиозы, кифозы, лордозы, плоская спина, плоскостопие. Способы оценки осанки.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале.</p>
Тема 4.	<p><i>Теоретическая часть:</i> Режим дня – определение, учёт возрастных особенностей при составлении распорядка дня, последствия нарушений режима. Здоровое питание – сбалансированное питание, здоровая пища, калорийность. Лёгкая атлетика – техника безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике и соревнований, виды, классификация, правила соревнований, лучшие спортсмены, достижения, сензитивные периоды развития физических качеств, средства тренировки в лёгкой атлетике и способы оценки развития двигательных способностей.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале.</p>
Тема 5.	<p><i>Теоретическая часть:</i> Вредные привычки – определение, влияние на организм, способы борьбы. Волейбол – техника безопасности во время проведения занятий по волейболу и соревнований, правила игры, история развития волейбола в мире и России, известные советские и российские спортсмены и тренеры, техника и тактика волейбола.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Технические приёмы волейбола – прямая подача мяча в зоны.</p>
Тема 6.	<p><i>Теоретическая часть:</i> Баскетбол – техника безопасности во время проведения занятий по баскетболу и соревнований, правила игры, история развития баскетбола в мире и России, известные советские и российские баскетболисты и тренеры, техника и тактика игры.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Технические приёмы баскетбола – двойное обведение стоек с забиванием на два шага, двойное обведение центрального круга и забивание на два шага.</p>
Тема 7.	<p><i>Теоретическая часть:</i> Футбол – техника безопасности во время проведения занятий по футболу и соревнований, правила игры, история развития футбола в мире и России, известные футбольные клубы и команды, знаменитые футболисты и тренеры.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в ворота.</p>
Тема 8.	<p><i>Теоретическая часть:</i> Гимнастика – техника безопасности во время проведения занятий по гимнастике и соревнований, разминка, сензитивные периоды развития гибкости, способы развития подвижности в суставах, стретчинг, техника выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Техника выполнения акробатических упражнений – требования к технике выполнения отдельных упражнений, разминка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.</p>
Тема 9.	<p><i>Теоретическая часть:</i> Закаливание организма – определение, принципы закаливания, средства закаливания, моржевание, баня. Лыжная подготовка – техника безопасности во время проведения занятий по лыжной подготовке, лыжные ходы, подъёмы и спуски, повороты и торможения, способы подбора лыж и палок.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений,</p>

	разучивание акробатической комбинации и её совершенствование.
Тема 10.	<p><i>Теоретическая часть:</i> Олимпийские игры – история зарождения Олимпийских игр, даты, соревнования первых Олимпийских игр древности, имена героев, правила соревнований, причины запрета проведения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийского движения современности, родоначальник современных Олимпийских игр, ритуал и символика Олимпийских игр, виды соревнований в программе Олимпиад, первые спортсмены – олимпийские чемпионы. Значение современного Олимпийского движения. Советские и российские спортсмены-олимпийцы. Даты и место проведения Олимпиад (летней и зимней).</p> <p><i>Практическая часть:</i> Техника выполнения акробатических упражнений – интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации.</p>
Тема 11.	<p><i>Теоретическая часть:</i> Теория и методика физической культуры и спорта – решение тестов с прошлых олимпиад, включающих вопросы теории и методики физической культуры и спорта, всех изученных видов спорта, режима дня, самоконтроля, правильного питания, сохранения и укрепления здоровья, формирования осанки, форм занятий и средств по самосовершенствованию и методов оценки своих физических кондиций.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Техника выполнения акробатических упражнений – совершенствование акробатической комбинации.</p>

Тематическое планирование

№	Название темы:	Кол-во часов		
			Теория (час)	Практика (час)
1	Вводное занятие. Инструктаж.	1	1	-
2	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность. Развитие быстроты и координации.	2	1	1
3	Самоконтроль. Осанка человека. Развитие скоростной выносливости.	2	1	1
4	Режим дня. Здоровое питание. Лёгкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.	2	1	1
5	Вредные привычки. Волейбол. Технические приёмы волейбола.	2	1	1
6	Баскетбол. Технические приёмы баскетбола.	2	1	1
7	Футбол. Технические приёмы футбола.	2	1	1
8	Гимнастика.	2	1	1

	Техника выполнения акробатических упражнений.			
9	Закаливание. Лыжная подготовка. Техника выполнения акробатических упражнений.	2	1	1
10	Олимпийские игры. Техника выполнения акробатических упражнений.	7	2	5
11	Теория и методика физической культуры и спорта. Техника выполнения акробатических упражнений.	10	2	8
	ИТОГО:	34	13	21

#### 4. Календарно- тематическое планирование

##### 4- классы

№ п/п	Дата	Раздел программы Тема занятия	Общее количество часов	Теоретическое кол-во часов	Практическое количество часов
1		Введение. Спорт- основа жизни. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2		Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	0,5	0,5
3		Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	0,5	0,5
4		Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	0,5	0,5
5		Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	0,5	0,5
6		Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1		1
7		Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1		1
8		Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1		1
9		Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1		1
10		Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1		1

11		Бег на короткие дистанции на результат.	1		1
12		Обучение финальному усилию в метании с места.	1		1
13		Обучение разбегу в метании малого мяча.	1		1
14		Метание с разбега в горизонтальную цель.	1		1
15		Метание с разбега в вертикальную цель.	1		1
16		Метание в полной координации на дальность.	1		1
17		Сдача контрольного норматива.	1	1	
18		Работа рук и ног без палок в попеременных ходах (теория)	1	1	
19		Работа попеременным ходом с палками(теория)	1	1	
20		Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. (теория)	1	1	
21		Работа рук и ног коньковым ходом(теория)	1	1	
22		Коньковый ход с палками по учебному кругу. (теория)	1	1	
23		Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива (теория)	1		1
24		Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1		1
25		Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1		1
26		Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1		1
27		Прыжок в длину – одинарный,	1		1

		тройной.			
28		Прыжок в длину с места на результат.	1		1
29		Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1		1
30		Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1		1
31		Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.			1
32		Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1		1
33		Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1		1
34		Итоговое занятие. Контрольные нормативы по ГТО.	1		1