

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования Вологодской области**  
**Комитет по образованию администрации**  
**Вологодского муниципального округа**  
**МБОУ ВМО "Первомайская средняя школа"**

РАССМОТРЕНО  
Педагогический совет

№ 1 от «28» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

Ю. И. Вахрушев

Приказ № 213 от «28» августа 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительной направленности**  
**"Сильные-ловкие"**  
**для 3-4 классов (2 года, 0,5 часа в неделю)**

Руководитель – Тельтевской Олег Борисович  
Учитель физической культуры

п. Уткино

2023 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности "Сильные-ловкие" для 3-4 классов разработана на основе нормативных документов:

Программа по математике на уровне начального общего образования составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286
3. Федеральная образовательная программа начального общего образования, утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Учебный план МБОУ ВМО «Первомайская средняя школа».
6. Рабочая программа воспитания МБОУ ВМО «Первомайская средняя школа», утвержденная приказом директора от 28.08.2023 № 213

Программа рассчитана для обучающихся 3-4 классов. Продолжительность курса - 2 года, из расчета 17 часов в год, 0,5 час в неделю.

**Цель программы:** Сформировать четкое представление о роли физической подготовки в предстоящей учебной, трудовой, и военной деятельности.

### **Задачи:**

- способствовать укреплению здоровья участников посредством повышения объема двигательной активности и индивидуального подхода.
- совершенствовать жизненно важные умения и навыки.
- формировать четкие представления о физической культуре.
- развивать и поддерживать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играми, формам активного отдыха и досуга.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- познакомить с основами стрелковой подготовки.
- ориентировать участников программы на выполнение нормативов ВФСК ГТО 2 ступени.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа

направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

## **Учебно-тематический план**

Раздел	Кол-во часов
Легкая атлетика	3
Подвижные и спортивные игры	4
Общая физическая подготовка	3
Лыжная подготовка	3
Огневая подготовка	2
Гимнастика	3
<b>Итого</b>	<b>17</b>

### **Содержание программы**

**Легкая атлетика (3 ч.)** Специальные беговые упражнения, виды прыжков, броски набивного мяча, метание различных снарядов на точность и на дальность. Кроссовая подготовка. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Соревнования в основных видах легкой атлетики.

**Подвижные и спортивные игры (74ч.).** Варианты салок. Эстафеты с предметами и без. Русская лапта, мини-баскетбол, пионербол, футбол, ручной мяч, "Мяч ловцу", "Охотники и утки"

**Общая физическая подготовка (3 ч.).** Метод круговой тренировки. Упражнения для различных групп мышц разной направленности. Силовая гимнастика. Понятие о сгибателях и разгибателях, как синергистах.

**Лыжная подготовка (6 ч.).** Экипировка лыжника. Техника лыжных ходов. Дистанционная работа до 3 км. Преодоление спусков и подъемов. Игры на лыжах. Элементы биатлона.

**Огневая подготовка (2 ч.).** Знакомство с материально-техническим компонентом стрелкового пневматического оружия (ИЖ-38, МР-60,61, ИЖ-53, МР-512). Понятие о системе "стрелок-оружие", изготовление для стрельбы лежа, прицеливание, управление спуском и дыханием, стрельба на "кучность". Стрельба на результат.

**Гимнастика (3 ч.).** Строевые упражнения. Прикладная акробатика, висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Ритмическая гимнастика.

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
1	ТБ на занятиях кружка. Соревнования в беге на 60 м. Эстафеты с предметами. Кросс с полосой препятствий 8 мин.	1	
	Строевые приемы на месте. Круговая ОФП №1. Подвижная игра "Русская лапта"		
2	Метание малого мяча на дальность и гранаты на точность до 10 м. Кросс равномерный до 10 мин.	1	
	Эстафеты с вариантами прыжков. Соревнования в метании малого мяча на дальность.		
3	Строевые приемы на месте. Круговая ОФП №1. Игра "Пионербол". Силовая гимнастика.	1	
	Соревнования в кроссе на 1 км. Подвижная игра "Ручной мяч". Упр. на развитие гибкости.		
4	Биатлон. Эстафета с метанием на точность на дистанцию 1 км с 2 рубежами. Соревнования в силовой гимнастике.	1	
	Эстафеты с предметами. ОФП круговая № 1. Подвижная игра "Охотники и утки".		
5	Подвижные игры - "Ручной мяч". Передача и ловля мяча в парах. Строевые приемы на месте. Строевой шаг.	1	
	Стрельба. Знакомство с образцами пневматического оружия. Изготовка лежа. Прицеливание.		
6	Строевые приемы, строевой шаг. Акробатические элементы. Гимнастическая полоса препятствий.	1	
	Опорные прыжки. ОФП круговая № 2. Силовая гимнастика. Игры на сплочение первичного коллектива.		
7	Стрельба из положения "лежа" на "кучность". 5 выстрелов. ТБ при обращении со стрелковым оружием.	1	
	Эстафеты с элементами акробатики и преодоления препятствий. Строевая подготовка. Силовая гимнастика.		
8	Соревнования в силовой гимнастике. ОФП круговая № 2. Лазание по канату. Подвижные игры по выбору.	1	
	Новогодний спортивный праздник "Зимние Олимпийские Игры".		

	Награждение победителей.		
9	Основы техники попеременных и одновременных лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км.	1	
	Лыжные эстафеты классическими ходами. Требования к экипировке юного лыжника.		
10	Коньковая лыжная техника. Прохождение дистанции до 2 км. Температурный режим занятий.	1	
	Лыжные эстафеты коньковыми ходами. Анализ успешности деятельности.		
11	Стрельба по падающим мишеням из положения "лежа". ОФП круговая № 3	1	
	Круговая смешанная лыжная эстафета. Соревнования в силовой гимнастике.		
12	Биатлон. Спринт на дистанции 1 км по половозрастным группам. Понятие кубковых соревнований.	1	
	Участие в общешкольном празднике "День здоровья" в игре "Зимние забавы".		
13	Лыжная гонка на дистанцию 1 км свободным ходом с выполнением нормативов ВФСК ГТО 2 ступени.	1	
	Кубок Малыша. Заключительная лыжная гонка сезона на дистанции 2 км.		
14	Подвижные игры с бегом. Эстафеты. Игра "Мяч ловцу". Силовая гимнастика. Игры на сплочение первичного коллектива.	1	
	Соревнования по стрельбе из положения "лежа". Пневматическая винтовка. 3 "пристрелка" + 5 "зачет".		
15	Строевая подготовка. Эстафеты с предметами. Подвижная игра "Ручной мяч".	1	
	Специальные беговые упр. Ускорения по 30-40 м. Метание малого мяча на дальность с места и с разбега.		
16	Соревнования в силовой гимнастике. Выполнение нормативов ВФСК ГТО 2 ступени.	1	
	Соревнования в прыжках в длину с места. Выполнение нормативов ВФСК ГТО 2 ступени.		
	Соревнования в беге на дистанцию 60 м. Выполнение нормативов ВФСК ГТО 2 ступени.	1	
17	Соревнования в метании малого мяча на дальность и беге на дистанцию 1000 м. Выполнение нормативов ВФСК ГТО 2 ступени.		
	ИТОГО	34	

## **6. Материально-техническое обеспечение:**

1. Открытая площадка 20х30 м
2. Спортивный зал
3. оборудованная полоса препятствий
4. переносной или стационарный тир
5. обручи 6 шт.
6. Конусы 12 шт.
7. Малый мяч 8 шт.
8. Граната 500 г. 8 шт
9. Мяч б\б 8 шт.
10. Мяч в\б 3 шт.
11. Мяч ф\б 3 шт.
12. Секундомер 1 шт.
13. Скакалки. 4 шт.
14. Резиновый амортизатор 4 шт.

15. Комплект лыжного инвентаря ( по необходимости)
16. Мат гимнастический 4 шт.
17. Козел гимнастический
18. Конь гимнастический
19. Канат гимнастический
20. Гимнастическая скамейка
21. Винтовка пневматическая 8 шт.
22. Теннисный мяч 8 шт.
- 23.. Падающие мишени 4 шт.
24. Секундомер
25. Нестандартный инвентарь