

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» направлена на развитие общей физической подготовки младших школьников и подготовлена на основе Федерального закона Российской

- Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с последующими изменениями и дополнениями),
- Федерального государственного образовательного стандарта начального
- общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05. 2021 г № 286)
- основного общего образования по физической культуре (авторы - В. И. Лях, А.А. Зданевич, издательство «Просвещение», Москва-2011). Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков.

Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

*Цель программы:*

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

*Задачи:*

*Оздоровительные:*

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;

- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

*Образовательные:*

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

*Воспитывающие:*

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

В соответствии с планом, программа рассчитана на 4 года, реализуется в объеме 136 часов. На учебный год отводится по 34 часа в год.

## Содержание курса внеурочной деятельности

### с указанием форм организации и видов деятельности 1 год обучения

Название раздела. Тема занятия	Форма	Вид деятельности
Раздел 1. Подвижные игры Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Знакомство с правилами подвижных игр	Беседа. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	Изучение основных правил.
Подвижные игры «Часы пробили», «Разведчики»	Эстафета	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Подвижная игра «Лиса и цыплята»	Беседа о значении правильного режима дня	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	Викторина	Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов
Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	Беседа о влиянии физкультуры и спорта на повышение работоспособности человека	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
«Погоня», «Снайперы»	Эстафета	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	Игры на внимательность	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Быстро в строй»	Тренировочные упражнения на построение в одну шеренгу	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.

Развитие выносливости. Подвижные игры «Мяч капитану», «Бездомный заяц»	Беседа о сильных выносливых людях	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	Соревнования	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Прыжок за прыжком.	Прыжки с места	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.
Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	Беседа «Береги здоровье»	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний».	Информационная беседа об олимпийских играх	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики. Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	Беседа о правилах поведения на занятиях.	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе.
Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка»	Игра	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе.
Развиваем точность движений. Подвижные игры «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	Эстафета	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе.

Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	Спортивные игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	Соревнования	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Штурм высоты.	Викторина	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижная игра «Салки»	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	Беседа о правилах поведения во время игр	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Круговая эстафета.	Игра-эстафета с включением в их содержание разминки	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Раздел3. Легкоатлетические упражнения Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», «Пустое место».	Спортивные игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.
Круговая эстафета.	Эстафета	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	Беседа о значении спорта в жизни человека.	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	Беседа о правилах поведения.	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй»	Беговые эстафеты	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Развитие выносливости. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	Опрос по правилам игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	Инструкция о правилах техники безопасности	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.
Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	Викторина «Виды спорта»	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Спортивный праздник «Веселые старты»	Спортивный праздник	Комплекс упражнений.