

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области
Администрация Чудовского муниципального района
МАОУ "СОШ " с. Грузино**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим

советом

Протокол № 1

от 30.08.24.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного курса по внеурочной деятельности
«Буревестник»
для обучающихся 1-4 классов**

с. Грузино 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Буревестник» для обучающихся 1-4 класса МАОУ «СОШ» с. Грузино разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, учебным планом МАОУ «СОШ» с. Грузино, локальным актом МАОУ «СОШ» с. Грузино и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов при изучении физкультурной деятельности по оздоровительно – спортивной направленности Школьного спортивного клуба «Буревестник».

Программа составлена на основе авторской программы «Физическая культура», автор В.И. Лях (5-е издание – Москва. «Просвещение» , 2016г.)

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, ориентированным на становление личностных характеристик выпускника начальной школы, по окончании 4 класса у школьника должны быть сформированы следующие навыки: умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками, находить выходы из спорных ситуаций, решать проблемы творческого и поискового характера, планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сравнивать, анализировать, обобщать, проводить аналогии и устанавливать причинно-следственные связи и пр.

Целью программы по внеурочной деятельности «Буревестник» является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа адресована обучающимся начальных классов общеобразовательных школ.

Задачами внеурочной деятельности «Буревестник» являются:

1. Оздоровительная задача:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателей развития основных физических качеств.

2. Образовательная задача:

- создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
- формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача :

формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных , эстетических и волевых личностных качеств;

-формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Направленность программы: в программе выделяются 2 раздела: 1) «Что надо знать» - содержит знания о физической культуре; 2) «Что надо уметь».- содержит способы физкультурной деятельности, физкультурно – оздоровительную деятельность и спортивно – оздоровительную деятельность. Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Место предмета в учебном плане:

Программа разработана для учащихся 1–4 классов и рассчитана на изучение материала в течение 135 ч.: в 1 классе – в течение 33 часов, во 2–4 классах – в течение 34 часов.

Ценностные ориентиры содержания программы по внеурочной деятельности « Буревестник».

Содержание учебного предмета направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В настоящее время представления о целях образования и путях их реализации претерпевают серьёзные изменения. В центре образовательного процесса теперь стоит личность ребёнка, для которой одинаково важное значение имеют как знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, так и способность и готовность успешно решать жизненные задачи, плодотворно работать в группе, быстро реагировать на вызовы экономического прогресса и рынка труда.

В этой связи содержание программы по внеурочной деятельности «Буревестник» при её соответствии целевым установкам системы начального общего образования имеет следующие ценностные ориентиры:

- воспитание у учащихся чувства гордости за свою Родину и сопричастности к её истории;
- формирование способности воспринимать мир как единое целое при всём разнообразии культур, национальностей, религий;
- обучение доброжелательному, доверительному и внимательному отношению к людям;
- развитие готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- воспитание уважения к окружающим (умение слушать и слышать партнёра, признание права каждого на собственное мнение и способность принять самостоятельное решение с учётом позиции всех участников процесса) и их труда;
- развитие ценностно-смысловой и познавательной сферы личности обучающегося, самостоятельности, инициативности и любознательности, чувства ответственности, желания и умения учиться, стремления к самообразованию и самовоспитанию;
- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, способности критично относиться к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
- воспитание целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;
- информирование о необходимости заботиться о собственном здоровье и укреплять его, уметь противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности.

Учебный материал данной программы позволяет сформировать у школьников младших классов позитивное отношение к познавательной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы по внеурочной деятельности «Буревестник» для 1-4 классов.

Данная программа предусматривает достижение школьниками начальных классов в процессе обучения определённых результатов – личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты освоения программы отражают индивидуальные качества, которые учащиеся должны приобрести в процессе освоения программного материала. К личностным результатам относят:

- формирование основ российской, гражданской идентичности;
- ориентацию на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации;
- наличие чувства прекрасного;
- формирование основ шахматной культуры;
- понимание важности бережного отношения к собственному здоровью;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- воспитание этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формирование навыков творческого подхода при решении различных задач, стремление к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий (УУД): познавательных, коммуникативных и регулятивных.

Регулятивные

Учащиеся научатся: понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения заданий; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя); вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться: продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток; объяснять какие технические приёмы были использованы при выполнении задания; самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; координировать взаимодействие с партнёром в игре; организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся: уметь с помощью педагога и самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель деятельности в области физической культуры; различать, группировать подвижные и спортивные игры; характеризовать основные физические качества; группировать игры по видам спорта; устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться: осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы учебника; свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро; сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр; устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся: рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки; высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, команде.

Учащиеся получают возможность научиться: выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта; задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные УУД:

Обучающиеся при освоении курса по внеурочной деятельности « Буревестник» научатся называть меры по профилактике нарушений осанки; определять способы закаливания; определять влияние физической культуры на воспитание характера человека; выполнять строевые упражнения; выполнять различные виды ходьбы; выполнять различные виды бега; выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180 градусов; прыгать через скакалку на одной и двух ногах; лазать по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов; играть в подвижные игры; выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться: понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека; рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних зимних Олимпийских игр; определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств; выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки; организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

В результате освоения обязательного минимума знаний при обучении по данной программе обучающиеся начальной школы (1–4 классы) должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- выполнять нормативы по общефизической подготовке не ниже среднего уровня.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Низкий (м.)	Средний (м.)	Высокий (м.)	Низкий (д.)	Средний (д.)	Высокий (д.)
1	Скоростные	Бег 30 м	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и	7,6 и	7,5-6,4	5,8, и менее
			8	7,1	7,0-6,0	менее	более	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,4	7,3	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1 5,0	7,0 6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	7	11,2 и более	10,8-	9,9 и	11,7 и	11,3-	10,2 и менее
			8	10,4	10,3	менее	более	10,6	9,7
			9	10,2	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-	9,3
			10	9,9	9,9-9,3 9,5-9,0	8,8 8,6	10,8 10,4	10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100 и менее	115-135	155 и	90 и	110-130	150 и более
			8	110	125-145	более	менее	125-140	155
			9	120	130-150	165	100,110,120	135-150	160
			10	130	140-160	175 185		140-155	170
4	Выносливость	6-минутны	7	700 и менее	730-900	1100 и	500 и	600-800	900 и более
			8	750	800-950	более	менее	650-850	950

		й бег	9	800	850-	1150	550	700-900	1000
			10	850	1000	1200	600	750-950	1050
					900-1050	1250	650		
5	Гибкость	Наклон	7	1 и менее	3-5	.9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
		вперед	8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
		из и.п.	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
		сидя	10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание	7	1	2—3	4 и выше	2 и ниже	4—8	12 и выше
			8	1	2—3	4	3	6—10	14
			9	1	3—4	5	3	7—11	16
			10	1	3—4	5	4	8—13	18

Учебно –тематическое планирование программы по внеурочной деятельности «Буревестник» для обучающихся 1-4 класса МАОУ «СОШ» с. Грузино 2024-2025 учебный год:

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов 1 кл	Кол-во часов 2-4 кл
1.	«Что надо знать»		
1.1.	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	в процессе занятий	в процессе занятий
2.	«Что надо уметь»		
2.1.	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики	10	10
2.2.	Подвижные игры на основе гимнастики	6	6
2.3.	Подвижные и народные игры	10	10
2.4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	7	8
	Итого:	33 ч.	34 ч.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 1-4 кл. «Буревестник» 2024-2025 уч.год

№ уро ка	Тема	К-во ч.	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила поведения и техника безопасности при занятиях физкультурой в спортзале и на спортплощадке. Подвижные и народные игры.	1	http://fizkultura-na5.ru/
2	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики: « Воробьи – вороны»; «Перекасти-поле».	1	http://fizkultura-na5.ru/
3	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики: « Воробьи – вороны»; «Перекасти-поле».	1	http://fizkultura-na5.ru/
4	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики: « Волк во рву»; «У медведя во бору».	1	http://fizkultura-na5.ru/
5	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики: « Третий - лишний»; «Вызов номеров». «Перестрелка».	1	http://fizkultura-na5.ru/
6	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики: « Перестрелка»; эстафеты с предметами.	1	http://fizkultura-na5.ru/
7	Подвижные и народные игры: « Перестрелка».	1	http://fizkultura-na5.ru/
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр: « Мяч капитану»; «Перестрелка»	1	http://fizkultura-na5.ru/
9	Подвижные и народные игры: « Лапта»; « Перестрелка»	1	http://fizkultura-na5.ru/
10	Подвижные игры на основе гимнастики: полоса препятствий; сохрани равновесие	1	http://fizkultura-na5.ru/
11	Подвижные игры на основе гимнастики: полоса препятствий. «Перестрелка»	1	http://fizkultura-na5.ru/
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч капитану». «Перестрелка»	1	http://fizkultura-na5.ru/
13	Подвижные игры на основе гимнастики: конкурсные испытания. «Перестрелка»	1	http://fizkultura-na5.ru/
14	Подвижные и народные игры: 5 камушков; метко в цель. «Перестрелка»	1	http://fizkultura-na5.ru/
15	Подвижные игры на основе гимнастики: сохрани равновесие. Пионербол.	1	http://fizkultura-na5.ru/
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр: пионербол; «Защита крепости»	1	http://fizkultura-na5.ru/
17	Подвижные и народные игры: «Волк во рву»; городки; хоккей мячом	1	http://fizkultura-na5.ru/
18	Подвижные игры на основе гимнастики: полоса препятствий с лазанием и перелезанием. Пионербол.	1	http://fizkultura-na5.ru/
19	Подвижные и народные игры: городки. «Перестрелка»	1	http://fizkultura-na5.ru/
20	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Знамя»; пионербол, «Перестрелка».	1	http://fizkultura-na5.ru/
21	Подвижные игры на основе гимнастики: полоса препятствий с использованием опорных прыжков, эстафеты с мелкими предметами.	1	http://fizkultura-na5.ru/
22	Подвижные и народные игры: асыки; 5 камушков. Пионербол.	1	http://fizkultura-na5.ru/

23	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч капитану»; «Защита укрепления». Эстафеты с мячом и ракетками.	1	http://fizkultura-na5.ru/
24	Подвижные и народные игры: повторение ранее изученных игр и игровых приёмов.	1	http://fizkultura-na5.ru/
25	Подвижные игры с элементами спортивных игр: пионербол	1	http://fizkultura-na5.ru/
26	Подвижные и народные игры: «штандер»; «вышибало».	1	http://fizkultura-na5.ru/
27	Подвижные игры с элементами спортивных игр: минибаскетбол	1	http://fizkultura-na5.ru/
28	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «бегающие ворота»	1	http://fizkultura-na5.ru/
29	Подвижные и народные игры.	1	http://fizkultura-na5.ru/
30	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики: « Воробьи – вороны»; «Перекасти-поле».	1	http://fizkultura-na5.ru/
31	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики: « Воробьи – вороны»; «Перекасти-поле».	1	http://fizkultura-na5.ru/
32	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики: « Волк во рву»; «У медведя во бору».	1	http://fizkultura-na5.ru/
33	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики: « Третий- лишний»; «Вызов номеров». «Перестрелка».	1	http://fizkultura-na5.ru/
34	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики: « Перестрелка»; эстафеты с предметами.	1	
	Итого :	34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura

Сайт учителя физкультуры Белкина Андре Евгеньевича http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «Физкульт Ура» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Физкультура в школе- <http://fizkultura-na5.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura

