**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования**

**МУ УО Миллеровского района**

**МБОУ Колодезянская СОШ**

| | |
|---|---|
| СОГЛАСОВАНА | УТВЕРЖДЕНА |
| с педагогическим советом школы | директор МБОУ Колодезянской СОШ |
| _____ | _____ |
| председатель совета Талалаева О. Г. | Талалаева О.Г. |
| Протокол №1 от «28» августа2026 г. | Приказ № 150 от «28» августа2026 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**
курса внеурочной деятельности
**«Быстрее! Выше! Сильнее!»**
для 4 класса начального общего образования на 2026-2027 учебный год

**Сл. Колодези 2026 г.**

## 1. Пояснительная записка

### 1.1 Введение

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, во 2-4 классах.

Программа по внеклассной работе составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. Автор Матвеев В.Г.

(Физическая культура. Рабочие программы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений, 2011г.). Программа рассчитана на 3 года обучения (2-4 кл).

На каждом занятии предлагаются игровые упражнения для детей как с низким уровнем физической подготовленности, так и с высоким. Учитель сам может выбирать подвижные игры, эстафеты и деятельность в зависимости от контингента учащихся, присутствующих на занятии.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

## 1.2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом,

интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами данного курса являются:**

- ✓ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- ✓ вызвать у учащихся начальной школы интерес к занятиям, позволив ощутить красоту и радость движения;
- ✓ овладение школой движений;
- ✓ развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- ✓ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- ✓ выработку представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирование интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- ✓ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости вовремя выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## 1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Быстрее! Выше! Сильнее!» предназначена для обучающихся 4 класса. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 35 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

## 1.4. Содержание программы и методические рекомендации

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 35 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

***Теоретические знания.***

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

*Естественные основы.* Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений.

*Социально-психологические основы*. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелазание, передвижение на лыжах) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

*Приемы закаливания.*

Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха от +22 до —16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны — 10—60 мин и дольше.

Солнечные ванны. В средней полосе между 9—11 ч от 4 до 60 мин (на все тело).

Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды

от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

*Способы саморегуляции.* Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения, а также игры-упражнения на снижение психологического напряжения, тревожности , агрессивности.

*Способы самоконтроля*. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

***Практические занятия*** затрагивают все двигательные умения, навыки и направлены на:

1. закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве;

2. закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве;

3. закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений;

4. овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;

5. закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве;

6. освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости;

7. освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей;

8. освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку;

9. освоение навыков равновесия;

10. освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей;

11. совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

## 2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные универсальные учебные действия.

***Личностные*** универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и здоровье», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что(«гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник»и др.) и профессиональные роли (« спортсмен», «тренер», «командир», «капитан» и др.):

- 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.

К ***метапредметным*** результатам относятся освоенные младшим школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их проверки;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Познавательные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

К ***предметным*** результатам относятся усвоенные младшим школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодеятельности в спортивной группе (команде); ценностные установки, специфичные для занятий спортом и ведения ЗОЖ, межличностной коммуникации.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности младших школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение младшим школьником социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни): приобретение знаний об истории Олимпийского движения, правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и спортом, о различных видах спорта, о правилах конструктивной групповой деятельности в команде, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения младших школьников к базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физкультуре и занятиям спортом, к природе, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение младшими школьниками опыта самостоятельного социального действия): приобретение обучающимся опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта волонтёрской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

## 3. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

**Учащиеся должны знать:**

- о способах и особенностях движение и передвижений человека;

- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

**должны уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

## 4. Тематический план

4 класс

| *№ п/п* | *Основное содержание* | *Количество часов* | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **всего** | теория | практика | Аудиторные занятия | Внеаудиторные Занятия |
| 1 | Легкая атлетика | 7 | 2 | 5 | | 7 |
| 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 10 | 2 | 8 | | 10 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | 3 | 7 | | 10 |
| 4 | Подвижные игры с элементами волейбола | 8 | 2 | 6 | | 8 |
| | Итого: | 35 | 9 | 26 | | 35 |

## 5. Учебно-тематический план

4 класс

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Дата | Описание примерного содержания занятий |
|---|---|---|---|---|
| 1 | История физической культуры | 1 | 02.09.2026. | Урок-беседа: история физической культуры и спорта. Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 2 | Первые Олимпийские Игры | 1 | 09.09.2026 | Урок-беседа: Олимпийские Игры до нашей эры. Разминка. Бег на короткие и длинные дистанции. |
| 3 | Олимпийские игры современности | 1 | 16.09.2026 | Урок-беседа: зимние и летние Олимпийские игры и их программа. Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 4 | Ее величество – легкая атлетика | 1 | 23.09.2026 | Разминка. Игры "Догонялки", "Салки", "Метко в цель", "Снайпер", "Классики", "Резиночки", "Пятнашки". |
| 5 | Алло! Мы ищем спортсменов! | 1 | 30.09.2026 | Разминка. Эстафеты с предметами и полосой препятствий. Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 6 | Кто придумал мяч? | 1 | 07.10.2026. | Урок-беседа: как появился мяч? Разминка. Игры и упражнения с мячами. |
| 7-8 | Быстрые и меткие | 2 | 14,21.10. 2026 | Разминка. Эстафеты с метаниями различных снарядов. Игра "Дартс", "Попади в корзину". |
| 9 | Роль слуха в жизни человека | 1 | 11.11.2026 | Урок-беседа. Зачем нужен слух? Виды спорта для слабослышащих и глухих (Паралимпийский спорт). |
| 10 | Физические качества детей младшего возраста | 1 | 18.11.2026 | Урок-беседа: вспомним физические качества. Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы. |
| 11 | Роль зрения при занятиях спортом | 1 | 25.11.2026 | Урок-беседа. Как заниматься спортом, если ты не видишь? (Паралимпийский спорт). |
| 12 | Лазание и перелазание | 1 | 02.12. 2026 | Разминка. Лазанье по гимнастической стенке, канату; по наклонной скамейке. Эстафеты с полосой препятствий. |
| 13 | Физические качества | 1 | 09.12.2026 | Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы. |
| 14 | Игры с мячом | 1 | 16.12.2026 | Разминка. Спортивные игры по выбору учащихся по упрощенным правилам. |
| 15 | Веселые старты | 1 | 23.12.2026 | Разминка. Эстафеты с предметами и без, с элементами полосы |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | препятствий. |
| 16 | Занятие спортом – путь к здоровью | 1 | 30.12.2026 | Урок-беседа: зачем заниматься спортом? Каким спортом хотелось бы заняться профессионально. Подвижные игры. |
| 17 | Дневник самонаблюдения | 1 | 13.01.2027 | Урок-беседа: что такое самонаблюдение? Как завести дневник самонаблюдения и для чего он нужен? Разминка. Подвижные игры. |
| 18 | Утомление | 1 | 20.01.2027 | Урок-беседа. Первая помощь при утомлении. |
| 19 | Строение человека | 1 | 27.01.2027 | Урок-беседа. Опорно-двигательный аппарат человека. Скелет и мышцы. |
| 20 | Развиваем координацию и скорость | 1 | 03.02.2027 | Разминка. Игры "Перестрелка", "Знамя", "Снайпер", "Пустое место". |
| 21 | Цирковая акробатика | 1 | 10.02.2027 | Разминка. Упражнения для развития ловкости и гибкости на гимнастической скамье. |
| 22 | Влияние подвижных игр на двигательные способности | 1 | 17.02.2027 | Урок-беседа: можно ли с помощью игр развивать физические качества? Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 23 | Физическая культура у наших предков | 1 | 24.02.2027 | Урок-беседа: физическая культура у наших предков. Народные игры. Разминка. Лапта. |
| 24 | Кто быстрее? | 1 | 03.03.2027 | Разминка. Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные игры. |
| 25 | Кто здесь самый сильный? | 1 | 10.03.2027 | Разминка. Перетягивание каната и эстафеты с набивными мячами. Подвижные игры. |
| 26 | Развитие физических качеств | 1 | 17.03.2027 | Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 27 | Измерение роста и веса тела | 1 | 24.03.2027 | Урок-беседа: измерение роста и веса. Разминка. Подвижные игры. |
| 28 | Нарушение осанки | 1 | 07.04.2027 | Разминка. Упражнения для мышц спины. "Салки с мячом", "Перестрелка". |
| 29-30 | Формирование здорового образа жизни | 2 | 14,21.04.2027 | Урок-беседа: "Я и вредные привычки". Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 31-32 | Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний | 2 | 28.04.2027 05.05.2027 | Урок-беседа: "Со спортом не надо дружить, спортом надо заниматься". Эстафеты и подвижные игры по выбору учащихся. |
| 33-35 | Самостоятельные занятия физической культурой и спортом | 3 | 12,19,26.2027 | Разминка. Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся. |

## 6. Информационно-методическое обеспечение

1. Твой олимпийский учебник. В.С.Родиченко. Москва, 2009г.

2. Здоровьесберегающие технологии 1-4 классы. Ковалько В.И., Москва: «ВАКО», 2006 г.

3. Школа физкультминуток 1-4 классы. Ковалько В.И., Москва: «ВАКО», 2005 г.

4. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы. Дереклеева Н.И., Москва: «ВАКО», 2006г.

5. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397185

Владелец Талалаева Ольга Григорьевна

Действителен С 08.07.2026 по 08.07.2027