МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

МУ УО Миллеровский район

МБОУ Колодезянская СОШ

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Председатель педсовета	директором МБОУ Колодезянской СОШ
_____	_____
Талалаева О.Г.	Талалаева О.Г.
Протокол №1 от «28» 08.2026 г.	Приказ №150 от «28» 08. 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочному курсу «Быстрее, выше, сильнее»

для обучающихся 2-3 классов

слобода Колодези 202

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса **«Быстрее.Выше.Сильнее »** составлена на основе:

- Федерального Государственного стандарта начального общего образования второго поколения;
- Примерной Программы начального общего образования. М., «Просвещение», 2009 год;
- Учебного плана школы на 2026-2027 учебный год.

Кружок «Быстрее.Выше.Сильнее» имеет физкультурно-оздоровительную направленность**.** Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения

которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программы «Быстрее.Выше.Сильнее » заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Цели программы:

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 2 -3 классов

Срок реализации – 1 года обучения ,1 час в неделю - 34 учебных часа в год.

Ведущей формой организации обучения является **групповая.**

Продолжительность занятий: 1 раз в неделю

Ожидаемый результат реализации программы «Быстрее.Выше.Сильнее » :

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение.

- **Личностные результаты**

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- **Метапредметнымирезультатами**являетсяформированиеуниверсальныхучебныхдействий(УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли
- (лидера ,исполнителя).

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты

Тематическое планирование

№	Тема изучаемого раздела	Кол-во часов
1.	**Игры догонялки**. В этот раздел входят игры, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убежавших.выбирают одного водящего(по жребию).Устанавливают границы площадки, на которой будут играть.Все разбегаются , один говорит «Я-салка!» и начинает ловить играющих.Кого догонит и осалит, тот становится салкой и продолжает игру.	8 ч.
2.	**Усложненные догонялки.** В этот раздел входят игры, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убежавших.выбирают одного водящего(по жребию).Устанавливают границы площадки, на которой будут играть.Все разбегаются , один говорит «Я-салка!» и начинает ловить играющих.Когда всех догонит и осалит,продолжает игру другая салка.	5 ч.
3.	**Игры – поиски.** Выбирается водящий.Он становится посредине площадки с закрытыми глазами и начинает сосчитать до 20-30.в это время остальные прячутся.Потом водящий открывает глаза и начинает искать спрятавшихся.Когда найдет всех спрятавшихся, участник, которого нашел первым будет водящими так продолжается игра .	4 ч.
4.	**Игры- хороводы.** Это старинные игры, которые изобража-	3 ч.

	ют трудовую деятельность.Хороводы и сейчас не исчезли, они приняли более совреенные формы и содержание.В игре дети становятся в круг, один выбранный в центре круга, выполняется различные задания.	
5.	**Зимние забавы.** В центре площадки надо вырыть ямку- это котел..Туда надо загнать палкой шар, другие должны помешать ему .Если шар попался в котел, играющие меняются местами и игру продолжает другой игрок.	5 ч.
6.	**Найти свое место.** По сигналу играющие разбегаются,расходятся и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место(старое или новое).	4 ч.
7.	**Игры с опорными прыжками.** Игроки перепрыгивают друг через друга или наскакивают друг другу на спины, опираясь руками на пояс(спину) согнувшегося игрока.	5 ч.
	Итого:	34 ч.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела и темы	Кол-во час	Дата		Примечание
			план	факт	
	I. Игры догонялки.	**8**			
1	Игра «Ноги от земли»	1	**Сентябрь 3**		
2	Игра «Дай руку!»	1	**10**		
3	Игра «У медведя на бору»	1	**17**		
4	Игра «Рыбачок».	1	**24**		
5	Игра «Пустое место».	1	**Октябрь 1**		
6	Игра «Иголка, нитка,узелок.».	1	**8**		
7	Игра «Третий лишний»	1	**15**		
8	Игра «Уголки»	1	**22**		
	II. Усложненные догонялки.	**5**			
1	Игра «Гуси- лебеди»	1	**Ноябрь 5**		
2	Игра «Два мороза».	1	**12**		
3	Игра «Краски».	1	**19**		
4	Игра «Белый медведь».	1	**26**		
5	Игра «День и ночь»	1	**Декабрь 3**		
	III. Игра – поиски.	**4**			
1	Игра « Палочка-выручалочка».	1	**10**		
2	Игра «Яша и Маша».	1	**17**		
3	Игра « Колечко».	1	**24**		
4	Игра «12 палочек».	1	Январь 14		

	IV. Игры- хороводы.	**3**			
1	Игра «Каравай».	1	**21**		
2	Игра «Золотые ворота».	1	**28**		
3	Игра «Метелица».	1	**Февраль 4**		
	V. Зимние забавы.	**5**			
1	Игры «Колышки».	1	**11**		
2	Игра « Волчок».	1	**18**		
3	Игра «Медведь ревет».	1	**25**		
4	Игра «Столбики».	1	**Март 4**		
5	Игра «Городки».	1	**11**		
	VI. Найти свое место.	**4**			
1	Игра «К своим флажкам».	1	**18**		
2	Игра «Море волнуется»	1	**25**		
3	Игра «Птицы , на гнезда».	1	**Апрель 8**		
4	Игра «Гусек».	1	**15**		
	VII. Игры с опорными прыжками.	**6**			
1	Игра "Слон»**.**	1	**22**		
2	Игра «Свечи»	1	**29**		
3	Игра «Русская лапта».	1	**Май 6**		
4	Игра "Город за городом".	1	**13**		
5	Игра «Игры с лаптой»	1	**20**		

Методическое обеспечение

Материально – техническое обеспечение	Методическое обеспечение
Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.	Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Методическое обеспечение. Приёмы и методы

- При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая
  При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера,

создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе». М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЫАКО, 2005 г
5. Былеева Л.В. «Русские народные игры» М.Изд.»Первое сентября»,1990г
6. Ягафарова Р.Ф.2Татарские народные игры».К. «Магариф»-2002 г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397185

Владелец Талалаева Ольга Григорьевна

Действителен С 08.07.2026 по 08.07.2027