

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ребрихинская средняя общеобразовательная школа»
Ребрихинского района Алтайского края

Утверждена приказом
директора школы
№ 193 от «01» сентября 2023 года

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности

«КРЕПЫШИ»

4 класс

2023-2024 учебный год

Составитель:
Гракова Т. А., учитель физической культуры

с. Ребриха
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Задачей педагога, реализующего программу, является развитие у обучающегося ценностного отношения к Родине, природе, человеку, культуре, знаниям, здоровью.

Программа направлена на:

- формирование российской гражданской идентичности обучающихся;
- формирование интереса к познанию;
 - формирование осознанного отношения к своим правам и свободам и уважительного отношения к правам и свободам других;
- выстраивание собственного поведения с позиции нравственных и правовых норм;
- создание мотивации для участия в социально-значимой деятельности;
- развитие у школьников общекультурной компетентности;
- развитие умения принимать осознанные решения и делать выбор;
- осознание своего места в обществе;
- познание себя, своих мотивов, устремлений, склонностей;
- формирование готовности к личностному самоопределению.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «КРЕПЫШИ» составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального

общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229)

- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03
- План внеурочной деятельности основного общего образования МКОУ «Ребрихинская СОШ»
- рабочая программа воспитания МКОУ «Ребрихинская СОШ».

Программа курса «КРЕПЫШИ» составлена из расчёта 34 учебных часа — по 1 ч в неделю в 4 классах.

Срок реализации программы — один год.

Внеурочные занятия «КРЕПЫШИ» направлены на развитие физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Основной формат внеурочных занятий «КРЕПЫШИ» – спортивный кружок.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего образования.

Ценностное наполнение внеурочных занятий

Внеурочные занятия входят в общую систему воспитательной работы образовательной организации, поэтому тематика и содержание обеспечивают реализацию их назначения и целей: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Содержание программы внеурочной деятельности «КРЕПЫШИ»

Развивающая ориентация учебной программы «КРЕПЫШИ» заключается в формировании у обучающихся необходимого и

достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий «КРЕПЫШИ»

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил

здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности представлены с учетом специфики содержания предметных областей, к которым имеет отношение содержание курса внеурочной деятельности:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при

- развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом,
 - проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Форма аттестации: участие в соревнованиях

**Тематическое планирование
учебного курса внеурочной деятельности «КРЕПЫШИ»**

№	Наименование темы	Кол-во часов	ЭОР
1	Из истории развития физической культуры в России	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	http://www.fizkultura.ru/
3	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	http://www.it-n.ru/communities .
4	Закаливание организма	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
5	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	http://www.it-n.ru/communities .
6	Беговые упражнения	1	http://www.it-n.ru/communities .
7	Упражнения на гимнастической перекладине	1	http://www.fizkultura.ru/
8	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	http://www.fizkult-

			ura.ru/
9	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
10	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	http://www.itn.ru/communities .
11	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
12	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
13	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	http://www.itn.ru/communities .
14	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	http://www.fizkultura.ru/
15	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
16	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	http://www.itn.ru/communities .
17	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	http://www.fizkultura.ru/
18	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	http://school-collection.edu .

			ru/catalog/teacher/?subject[]=38
.19	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	http://www.it-n.ru/communities .
.20	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	http://www.fizkultura.ru/
.21	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
.22	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	http://www.it-n.ru/communities .
.23	Упражнения из игры волейбол	1	http://www.fizkultura.ru/
.24	Упражнения из игры волейбол	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
.25	Упражнения из игры баскетбол	1	http://www.it-n.ru/communities .
.26	Упражнения из игры футбол	1	http://www.fizkultura.ru/
.27	Беговые упражнения	1	http://www.it-n.ru/communities .
.28	Беговые упражнения	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
.29	Метание малого мяча на дальность	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teac

			her/? subject[]=38
.30	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	http://www.it-n.ru/communities.
.31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
.32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	http://www.it-n.ru/communities.
.33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	http://www.fizkultura.ru/
.34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38