

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МКОУ «Атагайская СОШ»

РАССМОТРЕНО

МО классных руководителей
Протокол № 1 от 29.08.25

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
№134-од от 29.08.25

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Чемпион»

для обучающихся 1-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Чемпион» для обучающихся 1-4 класса на уровне начального общего образования разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в программе воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Чемпион» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность учащихся, она необходима им для нормального роста и развития. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность учащихся. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма с более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы учащихся, развитию их мышления и самостоятельности действий. На развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи,

эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Общее число часов во 1- 4 классе — 34 ч.1 ч в неделю

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

Формы занятий:

- игры
- эстафеты
- элементы занимательности и состязательности
- праздники

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы знаний о подвижной игре. (1 час)

- Что такое игра? Познакомить с историей подвижной игры.
- Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры.

Выработка правил.

Игры на свежем воздухе(10ч)

- Игры с мячом «Волк во рву», «Метко в цель»
- Групповые игры. «Попрыгунчики-воробышки», «Охотники и утки», «Белки, волки, лисы»
- Игры со скакалкой «Переправа», «Сороконожки».
- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

Игры-эстафеты (10 часов).

- Эстафеты с мячами. Правила игры.
- Большая игра с малым мячом. «Змейка», «Чемпионы малого мяча».
- Эстафеты с бегом и прыжками. «Кенгуру», «Пингвины», «Бег в мешках», «Бег по кочкам», «Бобслей»
- Эстафеты с преодолением препятствий.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. (4 часа)

Игры на развитие быстроты и ловкости: «Перелёт птиц», «Горелки».

Игры на развитие выносливости: «С кочки на кочку», «Рыбаки и рыбки».

Игры на развитие силы и гибкости: «Мостик и кошка», «Кто сильнее».

Игры на развитие координации и равновесия: «Попадай- ка», «Жмурки»

Подвижные игры, основанные на элементах (9часов)

- Гимнастики. Игры- эстафеты с использованием гимнастического инвентаря, шведской стенки, мата «Прыгающий круг», «Совушка», «Эстафета с гимнастическими скакалками».
-
- Акробатики.Игры в которых сочетаются бег, прыжки, перестроение «Музыкальная змейка», «Пролететь через мост», «Парашютисты»
-
- Атлетики. Игры развивают скорость, выносливость, и координацию. «Не оступись», «Смена лидеров», «Круговая охота»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

установка на здоровый образ жизни;

основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными играми;

ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм на занятиях и ориентации на их выполнение

Познавательные результаты

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению;

раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

Регулятивные результаты

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные результаты

учащийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Дети должны знать:

- О способах и особенностях движения 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;

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
1	Основы знаний о подвижной игре.	1				Беседа Деловая игра	Устный опрос	http://school-collektion.edu/ru https://uchi.ru/
2	Игры на свежем воздухе.	10		10		Учебный диалог Беседа Деловая игра	Практическая работа	http://school-collektion.edu/ru www.encyclopedia.ru
3	Игры-эстафеты.	10		10		Беседа Игра	Практическая работа	http://school-collektion.edu/ru
4	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	4		4		Беседа Игра	Практическая работа	http://school-collektion.edu/ru www.encyclopedia.ru
5	Подвижные игры, основанные на элементах: - гимнастики акробатики атлетики	9		9		Беседа Игра	Практическая работа	http://school-collektion.edu/ru www.encyclopedia.ru
	Итого	34		33				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ Тема урока	Кол-во часов	Дата	Виды и формы контроля
1. Основы знаний о подвижной игре.	1		Устный опрос
2. Игры на свежем воздухе. Игры с мячом.	1		Игра-практика
3. Игры на свежем воздухе. Игра «Волк во рву»	1		Игра-практика
4. Игры на свежем воздухе. «Попрыгунчики воробышки»	1		Игра-практика
5. Игры на свежем воздухе со скакалкой	1		Игра-практика
6. Игры на свежем воздухе. «Эстафета»	1		Игра-практика
7. Игры на свежем воздухе. Игра «Метко в цель»	1		Игра-практика
8. Игры на свежем воздухе. «Охотники и утки»	1		Игра-практика
9. Игры на свежем воздухе. «Переправа»	1		Игра-практика
10. Игры на свежем воздухе. Игра «Сороконожки»	1		Игра-практика
11. Игры на свежем воздухе. Игра «Белки, волки, лисы»	1		Игра-практика
12. Игры эстафеты. Игра «Кенгуру»	1		Игра-практика
13. Игры эстафеты. Игра «Бобслей»	1		Игра-практика
14. Игры эстафеты. Игра «Пингвины»	1		Игра-практика
15. Игры эстафеты. Игра «Бег в мешках»	1		Игра-практика
16. Игры эстафеты. Игра «Змейка»	1		Игра-практика
17. Игры эстафеты. Игра «Бег по кочкам»	1		Игра-практика

18.Игры эстафеты «Большая игра с малым мячом»	1		Игра-практика
19.Эстафеты с бегом и мячами.	1		Игра-практика
20.Игры эстафеты. «Чемпионы малого мяча»	1		Игра-практика
21.Игры эстафеты с бегом и прыжками.	1		Игра-практика
22. Игры на развитие быстроты и ловкости: «Перелёт птиц», «Горелки».	1		Игра-практика
23. Игры на развитие выносливости: «С кочки на кочку», «Рыбаки и рыбки».	1		Игра-практика
24. Игры на развитие силы и гибкости: «Мостик и кошка», «Кто сильнее».	1		Игра-практика
25Игры на развитие координации и равновесия «Попадай - ка», «Жмурки»	1		Игра-практика
26.Игра с элементами гимнастики «Прыгающий круг»	1		Игра-практика
27. Игра с элементами гимнастики «Совушка»	1		Игра-практика
28. Игра с элементами гимнастики «Эстафета с гимнастическими скакалками»	1		Игра-практика
29. Игра с элементами акробатики «Музыкальная змейка»	1		Игра-практика
30. Игра с элементами	1		Игра-практика

акробатики «Пролететь через мост»			
31. Игра с элементами акробатики «Парашютисты»	1		Игра-практика
32. Игра с элементами атлетики «Смена лидеров»	1		Игра-практика
33. Игра с элементами атлетики «Не оступись»	1		Игра-практика
34. Игра с элементами атлетики «Круговая охота»	1		Игра-практика
	34		