

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Орлово-Розовская начальная школа – детский сад»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы: _____ /Т.П. Борисенко/

Приказ № _____ от _____

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Чемпион»
для 1-4 классов
на 2020/2024 уч. год

Программа составлена:

Ласкевич Е.В.

Учитель начальных классов

1. Пояснительная записка.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Направленность программы:

спортивно-оздоровительное

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:

- укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств;
- развивать двигательные реакции, точность движения, ловкости;
- развивать сообразительность, творческое воображение;
- развивать коммуникативные умения;
- воспитывать внимание, культуру поведения;
- обучать умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развивать доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развивать коммуникативные компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся 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.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У 50% первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в

режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Программа рассчитана: на 68 часов в год, с проведением занятий 2 раза в неделю.

Программа адресована: детям 7-11 лет

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Программа 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. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям – знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-11 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Реализация программы позволит сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

2. Планируемые результаты

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные:

оценивать

- ❖ поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- ❖ оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать

- ❖ свои эмоции;

понимать

- ❖ эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметные:

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:

- ❖ планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- ❖ постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- ❖ разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- ❖ управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- ❖ умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- ❖ сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Предметные:

по итогам прохождения программы обучающиеся **научатся:**

- ❖ - планировать занятия физическими упражнениями;
- ❖ - планировать режим дня;
- ❖ - подавать строевые команды;
- ❖ - формируется начальное представление о культуре движения;
- ❖ - сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

по итогам прохождения программы обучающиеся **получат возможность научиться:**

- ❖ находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий;
- ❖ выполнять технические действия из базовых видов спорта;
- ❖ объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

3. Содержание курса внеурочной деятельности.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

«Русские народные игры»

Проведут знакомство с играми своего народа, разовьют физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Будут воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

Дети познакомятся с историей русской игры.

«Игры - забавы»

Познакомят детей с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Разовьют силу, ловкость и физические способности. Будут воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Бессюжетные игры»

Совершенствуют координацию движений. Разовьют быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Будут воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

« Любимые игры детей. Эстафеты»

Познакомят с правилами эстафет. Разовьют быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Будут воспитывать чувство коллективизма и ответственности

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Практический раздел

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения: «Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение»,ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол). Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры»

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Бессюжетные игры	12	12	12	12
2	Игры - забавы	12	12	12	12
3	Народные игры	26	28	28	28
4	Любимые игры детей. Эстафеты	14	14	14	14
5	Спортивные праздники	2	2	2	2
	ИТОГО:	66	68	68	68

4. Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
1-2.	Гуси-лебеди	2		
3-4	У медведя во бору	2		
5-6	Филин и пташки	2		
7-8	Палочка - выручалочка	2		
9-10	Блуждающий мяч	2		
11-12.	Классики	2		
13-14	Ловишка в кругу	2		
15-16	Пчелки и ласточки	2		
17-18	К своим флажкам	2		
19-20	Кот идет	2		
21-22	Северный и южный ветер	2		
23-24	Соревнования скороходов	2		
25-26	Колдунчики	2		
27-28	Аисты	2		
29-30	Пчелы и медведи	2		
31-32	Хитрая лиса	2		
33-34	Ловишки с приседаниями	2		
35-36	Переправа с досками	2		
37-38	Туннель	2		
39-40	Собери урожай	2		
41-42	На погрузке арбузов	2		
43-44	Принеси мяч	2		
45-46	Успей перебежать	2		
47-48	С мячом	2		
49-50	Весёлые старты	2		
51-52	Совушка	2		
53-54	Мышеловка	2		
55-56	Пустое место	2		
57-58	Карусель	2		
59-60	Кто быстрее?	2		
61-62	Конники-спортсмены	2		
63-64	Лягушата и цыплята	2		
65-66	Карлики и великаны	2		

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
1-2.	Русская народная игра «Жмурки»	2		
3-4	Русская народная игра «Кот и мышь»	2		
5-6	Русская народная игра «Горелки»	2		
7-8	Русская народная игра «Салки»	2		
9-10	Русская народная игра «Пятнашки»	2		
11-12	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2		
13-14	Русская народная игра «Фанты»	2		
15-16	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	2		
17-18	Русская народная игра «Волк»	2		
19-20	Русская народная игра «Птицелов»	2		
21-22	Подвижная игра «Совушка»	2		
23-24	Подвижная игра «Мышеловка»	2		
25-26	Подвижная игра «Пустое место»	2		
27-28	Подвижная игра «Карусель»	2		
29-30	Подвижная игра «Кто быстрее?»	2		
31-32	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	2		
33-34	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	2		
35-36	Подвижная игра «Карлики и великаны»	2		
37-38	Эстафета «Передача мяча»	2		
39-40	Эстафета «С мячом»	2		
41-42	Эстафета зверей	2		
43-44	Эстафета «Быстрые и ловкие»	2		
45-46	Эстафета «Вызов номеров»	2		
47-48	Эстафета по кругу	2		
49-50	Эстафета с обручем	2		
51-52	Эстафета со скакалкой	2		
53-54	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	2		
55-56	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	2		
57-58	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	2		
59-60	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	2		
61-62	Марийская народная игра «Катание мяча»	2		
63-64	Татарская народная игра «Серый волк»	2		
65-66	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	2		
67-68	Чувашская игра «Рыбки»	2		

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
1-2.	Русская народная игра «Краски»	2		
3-4	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	2		
5-6	Русская народная игра «Ляпка»	2		
7-8	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	2		
9-10	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	2		
11-12	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	2		
13-14	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	2		
15-16	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	2		
17-18	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	2		
19-20	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	2		
21-21.	Марийская народная игра «Катание мяча»	2		
23-24	Татарская народная игра «Серый волк»	2		
25-26	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	2		
27-28	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяк»	2		
29-30	Чечено-ингушская игра «Чиж»	2		
31-32	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	2		
33-34	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	2		
35-36	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	2		
37-38.	Чувашская игра «Рыбки»	2		
39-40	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	2		
41-42	Эстафета «Вызов номеров»	2		
43-44	Эстафета по кругу	2		
45-46	Эстафета с обручем	2		
47-48	Эстафета с мячом	2		
49-50	Эстафета «Быстрые и ловкие»	2		
51-52	Эстафета «Встречная»	2		
53-54	Русская народная игра «Салки»	2		
55-56	Русская народная игра «Пятнашки»	2		
57-58	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2		
59-60	Русская народная игра «Фанты»	2		
61-62	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	2		
63-64	Русская народная игра «Волк»	2		
65-66	Русская народная игра «Птицелов»	2		
67-68	Русская народная игра «Горелки»	2		

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
1-2.	Русская народная игра «Жмурки»	2		
3-4	Русская народная игра «Кот и мышь»	2		
5-6	Русская народная игра «Горелки»	2		
7-8	Русская народная игра «Салки»	2		
9-10	Русская народная игра «Пятнашки»	2		
11-12	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2		
13-14	Русская народная игра «Фанты»	2		
15-16	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	2		
17-18	Русская народная игра «Волк»	2		
19-20	Русская народная игра «Птицелов»	2		
21-22	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	2		
23-24	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	2		
25-26	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	2		
27-28	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	2		
29-30	Марийская народная игра «Катание мяча»	2		
31-32	Татарская народная игра «Серый волк»	2		
33-34	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	2		
35-36	Чувашская игра «Рыбки»	2		
37-38	Эстафета «Передача мяча»	2		
39-40	Эстафета со скакалкой	2		
41-42	Эстафета «С мячом»	2		
43-44	Эстафета зверей	2		
45-46	Эстафета «Быстрые и ловкие»	2		
47-48	Эстафета «Вызов номеров»	2		
49-50	Эстафета по кругу	2		
51-52	Эстафета с обручем	2		
53-54	Русская народная игра «Салки»	2		
55-56	Русская народная игра «Пятнашки»	2		
57-58	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2		
59-60	Русская народная игра «Краски»	2		
61-62	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	2		
63-64	Русская народная игра «Третий лишний»	2		
65-66	Русская народная игра «Пятнашки»	2		
67-68	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2		