

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пристенская основная общеобразовательная школа
Ровеньского района Белгородской области»

Рассмотрено на заседании МО учителей, реализующих программы основного общего образования МБОУ «Пристенская основная общеобразовательная школа» Протокол №5 от «27» июня 2022 г.	Согласовано Заместитель директора МБОУ «Пристенская основная общеобразовательная школа» _____ / Бабенко Е.В. / «27» июня 2022 г.	Утверждено приказом по МБОУ «Пристенская основная общеобразовательная школа» №59/2 от «1» сентября 2022 г.
---	--	---

Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Чемпион»

Срок реализации: 4 года
Возраст обучающихся – 6 - 10 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана

- в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897

- на основе Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура»

Общая характеристика курса внеурочной деятельности "Чемпион"

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе 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, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

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

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Место курса внеурочной деятельности "Основы программирования" в учебном плане

Программа рассчитана на 135 занятий для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

В 1-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня.

Срок реализации программы — 4 года.

Направление программы: спортивно - оздоровительное.

Категория участников: обучающиеся 1-4 классов.

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Чемпион»

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Чемпион» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты

К концу 1 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none">• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;• формирование представлений об этических идеалах и ценностях;• отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными	<ul style="list-style-type: none">• соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;• понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения• демонстрировать уровень физической	<ul style="list-style-type: none">• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;• знать различные виды игр;• выполнять правила игры.

правилами.	подготовленности	
------------	------------------	--

К концу 2 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> определять уровень развития физических качеств; договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр. 	<ul style="list-style-type: none"> управлять своими эмоциями; взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие. 	<ul style="list-style-type: none"> выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; соблюдать режим дня и правила личной гигиены.

К концу 3 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях; взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми; 	<ul style="list-style-type: none"> вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; Управлять своими эмоциями; 	<ul style="list-style-type: none"> знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; знать и использовать комплексы ритмической гимнастики; владеть различными формами игровой деятельности.

К концу 4 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; готовность к 	<ul style="list-style-type: none"> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, 	<ul style="list-style-type: none"> выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; играть по

<p>преодолению трудностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; • ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности. 	<p>взаимопомощи и сопереживания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований. 	<p>упрощенным правилам спортивные игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.
--	--	--

Содержание курса внеурочной деятельности "Чемпион"

Игры на свежем воздухе (лапта, ...)

Цель: воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Игры - догонялки ("Бабочки", Цыплята и наседка", "Быстрее - медленнее", "Уголки", "Дедушка Мазай", "Третий лишний", ...)

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закалывают организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

Игры народов мира ("Ворона" (мордовская игра), "Сторож" (эстонская игра), "Жмурки (русская народная игра), "Горелки" (русская народная игра), "Кот и мышь" (русская народная игра), "Добрые жуки" (русская народная игра), "Паучки"(украинская народная игра), "Золотые ворота" (русская народная игра), ...)

Цель: развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, знакомство с историей и традициями народов.

Игры на внимание ("Заметь все", "Запомни порядок", За флажками", "А какой твой цвет", "Застывшее королевство", "Мяч среднему", "Мяч ловцу", "Караси и щуки", "Веселые старты", ...)

Цель: научить ребенка выделять, осознавать и воспринимать детали на общем фоне, рассредоточивать и переключать внимание, улучшить способность запоминать и сортировать информацию.

Игры - инсценировки ("Веселые туристы", "Астронавты", "Морские волки", "Спортландия", "В гостях у Нептуна", ...)

Цель: формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепления здоровья обучающихся, приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры.

Зимние игры (игра в снежки, лепка снежных баб, крепостей, "Сороконожка на лыжах", "Лыжные ворота", "Догонялки на лыжах", "Салки шайбой", ...)

Цель: коррективная движений лыжника и быстроту реакции.

Игры на развитие ловкости ("Салки с защитником", "Малайский волейбол", "Болото", "Съедобное - несъедобное", "Арам шимшим", "Кто дальше?", "Подбрось - поймай", ...)

Цель: развитие ловкости, координации движения и совершенствование их в подвижных играх с быстрой сменой ситуаций, где требуется точность, быстрота движений.

Тематическое планирование

№	Раздела программы и темы учебного занятия	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Игры на свежем воздухе	8	6	5	3
2	Игры - догонялки	3	4	4	4
3	Игры народов мира	4	3	4	4
4	Игры на внимание	4	5	4	4
5	Зимние игры	3	4	6	6
6	Игры-инсценировки	5	4	5	5
7	Игры на развитие ловкости	4	5	5	5
8	Резерв	2	3	1	3
	Итого	33	34	34	34

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

Учебно-методическое обеспечение

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010

2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007

3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004