

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Администрация МО "Новоспаский район"**

**МОУ "Коптевская ОШ"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

*Маврина*

Маврина Л.А.

Протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

*Поднебесова*

Поднебесова В.В.

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

*Плеханов*

Плеханов Д.Г.

Приказ №348В от «29»  
августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности «Чемпион»**

**для обучающихся 1 класса**

**с.Коптевка 2023**

## Пояснительная записка

Настоящая программа кружка «Чемпион!» разработана в условиях реализации ФГОС нового поколения. В основу разработки программы положены следующие документы:

Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников

Концепция Федеральных государственных образовательных стандартов общего поколения

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241, зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011 г., регистрационный номер 19707);

Настоящая программа разработана на основе «Примерные программы внеурочной деятельности» Москва «Просвещение» 2017г.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся начальных классов.

Программа рассчитана на 33 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание кружка 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.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся; удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Задачи** направлены на:

формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

**Личностными результатами кружка «Чемпион»** являются следующие умения:

–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;

**Метапредметными результатами кружка «Чемпион»** является формирование универсальных учебных действий(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;

КоммуникативныеУУД:

–умение оформлять свои мысли в устной форме

–слушать и понимать речь других;

-договариваться с одноклассникам и совместно с учителем о правилах поведения и общения исследованиям;

– учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся 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 многих детей начальной школы 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.

Кружок «Поиграй-ка» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,

формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Неизгладимые впечатления дает детям знакомство с особенностями жизни, культуры народов, населяющих нашу Родину, через изучение традиций и обычаев того или иного этноса. Одним из основных средств знакомства с жизнедеятельностью народов на уроках физической культуры является народная игра. Главная задача педагога — научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучаются сами в любой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение.

Таким образом, народные игры способствуют формированию гармонично развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство. Программа рассчитана на 33 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

### **Результаты освоения курса**

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.

К концу 1 класса учащиеся должны:

понимать:

роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;

правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;

правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

уметь:

передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

выражать в движении характер музыки и ее настроение;

играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;

организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, подвижных игр, просмотр видеофильмов и презентаций. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями и элементами детского фитнеса.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть

возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

### **Содержание курса**

**Теоретическая часть ( 2 ч.)** Введение. Знакомство с кружком и его программой.

Ценность кружка, его задачи, программа, темы. Понятие « Подвижные игры ». В чем суть подвижных игр. Ценность их. Какие бывают подвижные игры .

**Бессюжетные игры (7 ч.)**

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличаются наличием правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений,



ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем. «Кот и мышь», «Ловишка в кругу», « Паровозик», «Филин и пташка», «На одной ноге», « У медведя во бору».

### **Теоретическая часть ( 1ч.)**

История возникновения подвижных игр.

### **Игры-забавы (6 ч.)**

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки. « Фанты», « Птицелов», « Большой мяч», « Собери орехи», « Малечена-калечена», « Заря».

### **Теоретическая часть ( 1ч.)**

Познавательная беседа « народные игры»

**Народные игры (7 ч.)** Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Познавательная беседа «Народные игры». В ходе просмотра видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Познакомить детей с народными играми; русская народная игра «Краски», татарская народная игра «Скок-перескок», осетинская народная игра «Банданай-хъасей», украинская народная игра «Хлибчик», башкирская народная игра «Липкие пеньки», дагестанская народная игра «Достань шапку», белорусская народная игра «Иванка» с особенностями жизни, культуры народов, населяющих нашу Родину. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Для чего ее нужно помнить. Как ее применять.

### **Теоретическая часть ( 1ч.)**

Техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

### **Любимые игры детей (8 ч.)**

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть.

Игры « Увернись от мяча», « Сильный бросок», « Почта», « Второй лишний», « Два мороза», « Большой мяч», « Шлепанки», « Прятки».

### Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая часть	2	2	-
2	Бессюжетные игры	7	-	7
3	Теоретическая часть	1	1	-
4	Игры-забавы	6	-	6
5	Теоретическая часть	1	1	-
6	Народные игры	7	-	7
7	Теоретическая часть	1	1	-
8	Любимые игры детей	8	-	8
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>5</b>	<b>28</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ п /п	Тема	Планируемые результаты			Дата	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	план	факт
1	Введение. Знакомство с кружком и его программой.	Ценность кружка, его задачи, программа, темы.	<p><b>Р</b> - определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;</p> <p>–проговаривать последовательность действий во время занятия;</p>	– оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм	6.09	

2	Понятие « подвижные игры ».	Понятие « Подвижные игры». В чем суть подвижных игр. Ценность их. Какие бывают подвижные игры.	<p>–учиться работать по определенному алгоритму</p> <p><b>П-</b></p> <p>– умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;</p> <p><b>К-</b></p> <p>–умение оформлять свои мысли в устной форме</p> <p>–слушать и понимать речь других;</p>	<p>и ценностей;</p> <p>Оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;</p> <p>–умение выражать свои эмоции;</p> <p>–понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;</p>	13.09	
<b>Бессюжетные игры (7 ч.)</b>						
3	«Кот и мышь»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	<p><b>Р -</b></p> <p>определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;</p> <p>–проговаривать последовательность действий во время занятия;</p>	– оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм	20.09	
4	«Ловишка в кругу»	Игровые правила. Выбор и ограничение	<p><b>П-</b></p> <p>– умение делать выводы в результате совместной работы класса</p>		27.09	

		ие игрового пространс тва. Проведен ие игры.	са и учителя; <b>К-</b> -договариваться с одноклассникам и совместно с учителем о правилах поведения и общения исследованиям;	и ценностей ; Оценивать конкретные поступки ка		
<b>5</b>	«Паровози к»	Правила игры. Проведен ие игры.	– учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли	к хорошие ил и плохие;	4.10	
<b>6</b>	«Филин и пташки»	Правила игры. Разучиван ие игры. Проведен ие игры.		–умение выражать с вои эмоции;	18.10	
<b>7</b>	«На одной ноге»	Правила игры. Проведен ие игры.		– понимать э моции других людей, сочувствова ть, сопереж ивать;	25.10	
<b>8</b>	«У медведя во бору»	Правила игры. Проведен ие игры.			1.11	
<b>9</b>	«Настольн ые игры»	Правила игры.			8.11	

		Проведен ие игры.				
<b>Теоретическая часть (1 ч.)</b>						
<b>10</b>	История возникнов ения подвижны х игр	Как возникли подвижны е игры. Какие народы играли. Связь с олимпийс кими играми.	<b>Р</b> - определять и формировать цель деятельности с помо щью учителя <b>П</b> -  – умение делать выводы в результате совместной рабо ты класса и учителя;  <b>К</b> -  -договариваться с одноклассникам	–умение выражать свои эмо ции;  –понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопе реживать;	15.11	
<b>Игры-забавы (6 ч.)</b>						
<b>11</b>	«Фанты»	Правила игры. Проведен ие игры.	<b>Р</b> - определять и формировать цель деятельности с помо щью учителя;  –проговаривать последовательность действий во время занятия;  –учиться работать по определенному алгоритму	– оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринят ых норм и ценностей;  Оценивать конкретные поступки как хорошие или плохи	29.11	
<b>12</b>	«Птицелов »	Правила игры. Проведен ие игры.			6.12	
<b>13</b>	«Большой мяч»	Правила игры. Проведен ие игры.	<b>П</b> -  –		13.12	

14	«Собери орехи»	Правила игры. Проведение игры.	<p>умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;</p> <p><b>К-</b></p> <p>–умение оформлять свои мысли в устной форме</p> <p>–слушать и понимать речь других;</p>	<p>е;</p> <p>–умение выражать свои эмоции;</p> <p>–понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;</p>	20.12	
15	«Малечена-калечина»	Правила игры. Проведение игры.			27.12	
16	«Заря»	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.			10.01	
17	Познавательная беседа «Народные игры».	Познакомить детей с народными играми; с особенностями жизни, культуры народов, населяющих нашу			17.01	



		Родину.				
<b>Народные игры (7 ч.)</b>						
18	Русская народная игра «Краски».	Правила игры. Проведение игры.	<p><b>Р -</b> определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;</p> <p>–проговаривать последовательность действий во время занятия;</p> <p>–учиться работать по определенному алгоритму</p> <p><b>П-</b> – умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;</p> <p><b>К-</b> –умение оформлять свои мысли в устной форме –слушать и понимать речь других;</p>	<p>–оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;</p> <p>Оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;</p> <p>–умение выражать свои эмоции;</p> <p>–понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;</p>	24.01	
19	Татарская народная игра «Скок-перескок»	Правила игры. Проведение игры.			31.01	
20	Осетинская народная игра «Бандай хъасей» («Перетягивание»)	Правила игры. Проведение игры.			7.02	
21	Украинская народная игра «Хлибчик («Хлебец»)	Правила игры. Проведение игры.			14.02	
22	Башкирская народная игра	Правила игры. Проведение			28.02	

	«Липкие пеньки»	ие игры.				
23	Дагестанская народная игра «Достань шапку»	Правила игры. Проведение игры.			6.03	
24	Белорусская народная игра «Иванка»	Правила игры. Проведение игры.			13.03	
<b>Теоретическая часть (1 ч.)</b>						
25	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Для чего ее нужно помнить. Как ее применять	<p><b>Р</b> - определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;</p> <p><b>П</b>- умение делать выводы в результате совместной работы класса;</p>	Оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;	20.03	

### Любимые игры детей (8 ч.)

26	«Увернись от мяча»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	<p><b>Р -</b> определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;</p> <p>–учиться работать по определенному алгоритму</p> <p><b>П-</b></p> <p>– умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;</p> <p><b>К-</b></p> <p>– умение оформлять свои мысли в устной форме</p> <p>–слушать и понимать речь других;</p>	<p>–оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;</p> <p>–умение выражать свои эмоции;</p> <p>–понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;</p>	27.03	
27	«Сильный бросок»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.			3.04	
28	«Почта»	Проведение игры.			17.04	
29	«Второй лишний»	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.			24.04	
30	«Два мороза»	Правила игры. Проведение игры.			8.05	
31	«Большой мяч»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.			15.05	
32	«Шлепанки»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра			22.05	
33	«Прятки»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.			22.05	

**Итого: 33 часа**