

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя Советского Союза
Михаила Михайловича Куюкова»

УТВЕРЖДАЮ:
директор К.П. Тимофеев

(ФИО, подпись)

**Рабочая программа внеурочной деятельности
ЧЕМПИОН
4 КЛАССЫ**

Мысковский городской округ, 2024

Программа составлена на основе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ
- Авторская программа В.И. Ляха: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, 1-4 классы, учебное пособие для общеобразовательных организаций, 5-е изд., М.: Просвещение, 2016г. - Методических рекомендации по составлению рабочих программ общеобразовательных учреждений Московской области / А.В. Шмагина, В.Ф. Солдатов, И.А. Фоменко. – АСОУ, 2014.

Занятия по данной программе проводятся 1 раз в неделю по 40 минут, итого 34 часа за учебный год в соответствии с образовательной программой основного общего образования.

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

Задачи обучения:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация 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;
- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- 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;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни; – воспитывать моральные и волевые качества обучающихся;
- способствовать формированию навыков самоорганизации.

Общая характеристика программы.

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

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ подвижных игр и упражнений. В данной программе не предусматривается 3 проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями и подвижными играми.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Ценностные ориентиры начального образования направлены на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования. Ценностные ориентиры начального образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования и

отражают следующие целевые установки системы начального общего образования: формирование психологических условий развития общения, сотрудничества. Реализация ценностных ориентиров общего образования отображаются в единстве процессов обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщенных способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

Результаты обучения и усвоения содержания курса.

По окончании изучения курса «Спортивные игры» в 3 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

– активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями.

Предметные результаты

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление объективного судейства.

Контроль и оценка результатов деятельности

Обучающийся научиться:

Активно играть, самостоятельно находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

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, профилактики нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий. Ожидаемый результат:
- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Принципы ведения занятий физической культурой с обучающимися разных медицинских групп.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физических качеств, социализации ученика в обществе, формированию духовных ценностей ребенка.

В целях дифференцированного подхода к организации внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Спортивные игры» все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся **на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую**. На основании данных о состоянии здоровья (заключительный диагноз и сопутствующие заболевания, уровень физического развития и функционального состояния организма) для занятий физической культурой и спортом обучающиеся распределяются на три медицинские группы. К *основной* медицинской группе относятся обучающиеся: без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, с незначительными, чаще функциональными отклонениями, но не отстающие в физическом развитии. К *подготовительной* медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие морфофункциональные отклонения и хронические заболевания. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной или подготовительной групп, относятся к **специальной** медицинской группе.

Все учащиеся подготовительной медицинской группы должны полностью овладеть двигательными умениями и навыками, предусмотренными школьной программой по физической культуре. Цель физического воспитания детей подготовительной группы здоровья состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Решающее значение следует отдавать методам обучения, которые должны использоваться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Занятия физической культурой для детей, отнесенных к СМГ, являются обязательными и включаются в структуру общей учебной нагрузки учащегося.

Все обучающиеся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, должны посещать уроки (занятия) по физической культуре с учетом медицинской группы, к которой они относятся. Уроки можно проводить совместно со всем классом, но учащихся подготовительной и специальной группы надо выделять и давать им более легкие задания.

В рамках *спецмедгруппы* выделяют подгруппу А с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера (после травм и перенесенных заболеваний), требующими ограничения объема и интенсивности физических нагрузок, но допускающими выполнение учебной программы по физической культуре в учебных заведениях в щадящем режиме.

Подгруппа Б – дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, в том числе серьезные хронические заболевания, требующие существенного ограничения объема и интенсивности физических нагрузок. Учащиеся, отнесенные к подгруппе Б, занимаются физической культурой в поликлинике, врачебно-физкультурном диспансере.

Физическое воспитание детей основной, подготовительной, специальной групп проходит вместе, но для последних групп нагрузку ограничивают за счет сокращения кратности повторений, замены трудных движений более легкими, облегчения исходного положения.

Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях учащихся, отнесенных к подготовительной группе здоровья, разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра.

На занятиях внеурочной деятельностью по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» учащимися подготовительной и специальной медицинской группы следует сокращать количество повторений, давать индивидуальные задания, наиболее сложные упражнения чередовать с дыхательными, игры проводить без быстрого передвижения, игра в команде короткий промежуток времени со своевременной заменой через 5 минут, с увеличенным интервалом отдыха.

Они освобождаются от всех видов соревнований, от выполнения упражнений на максимальный результат. Общие со школьниками из основной группы упражнения учащиеся подготовительной и специальной медицинской группы должны выполнять в меньшей дозировке.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Чемпион»

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Чемпион»:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 6) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Чемпион»:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- 8) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 9) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 10) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

11) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

12) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

13) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

14) умение работать в информационной среде начального общего образования в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Чемпион» с указанием форм организации и видом деятельности:

№ п\п	Название раздела	Содержание раздела	Форма организации	Виды деятельности
4 класс				
1	Игры с бегом	<p>Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».</p> <p>Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта</p> <p>Комплекс ОРУ на месте.</p> <p>Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».</p> <p>Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки маршем».Игра «Скороходы и бегуны».</p>	Беседа Игра	<p>Разучить правила безопасного поведения во время игр.</p> <p>Различать игры с бегом от других подвижных игр</p> <p>Играть по правилам</p> <p>Освоить технику бега с ускорением, технику равномерного бега.</p>
2	Игры с мячом	<p>Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр.</p> <p>Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.</p> <p>Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».</p> <p>Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».</p> <p>Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p>	Беседа Игра	<p>Обсуждать правила безопасного поведения во время игр</p> <p>Различать игры с мячом от других подвижных игр</p> <p>Играть по правилам</p> <p>Совершенствовать координацию движений.</p> <p>Укреплять основные мышечные группы; мышцы рук и плечевого пояса.</p> <p>Перекатывать мяч.</p> <p>Развивать глазомер и чувство расстояния.</p> <p>Бросать, метать и ловить мяч в игре.</p>

		бросил» Игра «Защищай ворота». Комплекс ОРУ с мячами. Игра		
		«Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».		
3	Игры с прыжками	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде». Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи». Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка». Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	Беседа Игра	Обсуждать правила безопасного поведения во время игр Различать игры со скакалкой от других подвижных игр Играть по правилам Совершенствовать координацию движений. Укреплять основные мышечные группы; мышцы рук и плечевого пояса.
4	Игры малой подвижно с ти	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра	Беседа Игра	Обсуждать правила безопасного поведения во время игр. Играть по правилам. Совершенствовать координацию движений. Формировать осанку. Укреплять основные мышечные группы; мышцы рук и плечевого пояса

		«Садовник».		
5	Зимние забавы	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двушажного хода,	Беседа Игра	Обсуждать правила безопасного поведения во время игр. Играть по правилам. Совершенствовать координацию движений.
		поворота в движении и торможение. Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место». Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Быстрый лыжник».		Укреплять основные мышечные группы; мышцы рук и плечевого пояса.
6	Эстафеты	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	Беседа Игра Эстафета	. Обсуждать правила безопасного поведения во время эстафет. Играть по правилам. Совершенствовать координацию движений. Укреплять основные мышечные группы; мышцы рук и плечевого пояса. Развивать статическое и динамическое равновесие
7	Народные игры	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Слон" Разучивание народных игр. Игра "Малечина - калечина". Разучивание народных игр. Игра "Коршун". Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	Беседа Игра	Разучивать народные игры. Совершенствовать координацию движений. Укреплять основные мышечные группы; мышцы рук и плечевого пояса.

3. Тематическое планирование программы «Чемпион»

4 класс (34 часа)

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5
2	Игры с мячом.	5
3	Игра с прыжками (скакалки).	5
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5
5	Зимние забавы.	4
6	Эстафеты.	4
7	Народные игры	6
	ИТОГО:	34

4 класс

№ п/п	Дата		Тема занятия	Примечания
1.			Техника безопасности. Способы деления на команды.	
2.			ОРУ в движении. П/и «Бег командами», «Мешочек»	
3.			ОРУ на месте. П/и «Лиса в курятнике»	
4.			П/и «Русская лапта»	
5.			ОРУ в движении. П/и «Пятнашки в кругу», «Скороходы и бегуны»	
6.			П/и «Пятнашки маршем»	
7.			ОРУ на месте. П/и «Ловкие ребята»	
8.			П/и «Воробышки и кот»	
9.			ОРУ с предметами. П/и «Пятнашки в кругу», «Караси и щуки»	
10.			П/и «Городок», «Без пары»	
11.			Техника безопасности при игре с мячом. Способы передачи мяча.	
12.			ОРУ с маленькими мячами. П/и «Мяч в центре»	
13.			ОРУ с большими мячами. П/и «Мяч соседу»	
14.			П/и «Охотники»	
15.			ОРУ с большими мячами. П/и «Подвижная цель»	
16.			П/и «Подвижная цель», «Обгони мяч»	
17.			ОРУ с набивными мячами. П/и «Отгадай, кто бросил»	
18.			П/и «Мяч в центре»	
19.			ОРУ с мячами. П/и «Мяч среднему»	
20.			П/и «Охотники»	
21.			Техника безопасности при игре с прыжками. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	
22.			ОРУ. П/и «Туда - обратно»	
23.			ОРУ с длинной скакалкой. П/и «Зайцы в огороде»	
24.			П/и «Шишки, жёлуди, орехи»	
25.			ОРУ с короткой скакалкой. П/и «Белые медведи»	
26.			П/и «Карусели»	
27.			ОРУ. П/и «Тропка»	
28.			П/и «Ловушка»	
29.			ОРУ с длинной скакалкой. П/и «Капканы»	
30.			П/и «Туда - обратно»	
31.			Техника безопасности. Разучивание рифм для проведения игр	
32.			ОРУ на месте. П/и «Кто дальше бросит»	
33.			ОРУ на внимание. П/и «Что изменилось»	
34.			Итоговое занятие	