

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА
МБОУ "ЧЕРНОПЯТОВСКАЯ ООШ"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
_____ Ж.В. Ющенко
Протокол №1
от «20» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Замдиректора по УВР
_____ Т.А. Дулепина
Протокол №1
от «20» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора МБОУ
"Чернопятовская ООШ"
_____ И.Г. Сидоренко
Приказ №150
от «20» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Чемпионы»

для обучающихся 1 класса

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Амонов Ф.К.,
учитель физической культуры

с. Чернопятово 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Чемпион» для 1 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы Ляха. В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1 - 11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011 г.

Учебно – методический комплект курса «Чемпион»

- Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

- Физическая культура. 2-4 классы: уроки двигательной активности / авт.-сост. Е. М. Елизарова. – Волгоград: Учитель, 2011.

- Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н. А. Фёдорова. – М.: Издательство «Экзамен», 2016.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Чемпион» для 1 класса ориентирована на 34 учебных часа из расчета 1 час в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Представленная программа обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах

взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения

различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- отвечать за свои поступки;

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Введение: правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях кружка «Чемпион».

2. Первоначальные представления о строевых командах и распоряжениях. Практическая часть. П/игры «Дракон кусает хвост», «По местам».

3. Беседа о разновидности спортивного инвентаря. Практическая часть. П/игры «У кого мяч», «Найди свой цвет»

4. Знакомство с разнообразием общеразвивающих упражнений. Техника выполнения прыжков с продвижением вперед. Практическая часть Комплекс упражнений «Космонавт»; П/игры «Будь ловким», «Эхо»

5. Формирование знаний о разнообразии упражнений зрительной гимнастики. Совершенствовать технику выполнения прыжков с небольшим продвижением назад. Практическая часть Комплекс упражнений для глаз; П/игры «Что изменилось?», «Эхо»

6. Формирование знаний и представлений о правильной осанке. Бег с изменением направления по сигналу. Практическая часть Комплекс упражнений «Тра – та – та»; Комплекс упражнений для правильной осанки. П/игры с загадками; П/игра «Приглашение»

7. Формирование знаний о двигательном режиме младшего школьника. Изучение техники челночного бега. Практическая часть Челночный бег с переносом мячей; П/игры «Мышеловка», «Кот и мыши»

8. Формирование знаний и представлений учащихся о необходимости выполнения утренней зарядки в режиме дня младшего школьника. Практическая часть Комплекс утренней зарядки; Комплекс упражнений «Большие ноги»; Пальчиковая гимнастика «Разотру ладошки»

9. Формирование знаний и представлений учащихся о личной гигиене. Правила умывания и ухода за телом. Практическая часть Комплекс упражнений «1,2,3»; П/игра «Эстафета зверей»

10. Формирование знаний и представлений учащихся о пользе физических упражнений для человека. Выполнение многоскоков. Практическая часть П/игра «Два и три»; Игровое упражнение «Передай мяч»; Упражнение «Многоскоки»

11. Формирование знаний и представлений учащихся о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений. Прыжки в длину с разбега. Практическая часть Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как?»; Игровое упражнение «Быстро в колонну»; П/игра «Веночек»

12. Формирование знаний и представлений о правилах безопасного поведения при метании. Практическая часть П/игры «Мы веселые ребята», «У кого мяч?»

13. Формирование знаний и представлений о пользе закаливания. Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. Практическая часть П/игра «Будь ловким»; Игровое упражнение «Поймай мяч»; Эстафеты с мячом

14. Формирование знаний и представлений об оказании первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями в случаях попадания в дыхательные пути. Практическая часть. Игровое упражнение «Попади в корзину»; П/игра «Два мороза»

15. Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни у младших школьников. Знакомство с «Цветком Здоровья». Практическая часть. Игровое упражнение с флажками; П/игра «Хоровод»

16. Формирование знаний и представлений об индивидуальных программах здорового образа жизни. Выполнение строевых упражнений. Практическая часть Комплекс упражнений «Лучики»; П/игра «Приглашение». Игровое упражнение «Перелет птиц»

17-18. Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни. Правильная осанка. Практическая часть Комплекс упражнений «Веселый дождик»; Игровое упражнение «Кто быстрее?»; П/игра «Охотники»

19-20. Формирование знаний и представлений о преимуществах здорового образа жизни. Правильное питание. Практическая часть Комплекс упражнений «Ровная спина»; Учебные задания с мячом; П/игра «Замри»

21-22. Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни. Активный отдых. Безопасное поведение при лазаниях и перелезании. Практическая часть Упражнения в лазании; П/игры «Удочка», «Угадай чей голосок»

23-24. Продолжать формировать знания и представления о пользе занятий физическими упражнениями на организм человека. Практическая часть П/игры «Путешествие на корабле», «Чье звено быстрее соберется?»; Игра – сказка «Мир наоборот»

25-26. Продолжать формировать знания и представления о пользе занятий физическими упражнениями на организм человека. Практическая часть П/игры «Пожарные на учении», «Не попадись»; Упражнения на релаксацию

27. Активизировать игровую деятельность учащихся посредством использования игровых упражнений. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. Практическая часть П/игры «На прогулку»; «Хоровод»

28. Формирование знаний и представлений о требованиях безопасности и гигиены занятий физическими упражнениями в спортивном зале. Совершенствовать технику расчета по «три». Практическая часть Строевые упражнения; П/игры «Дождик», «Проползи - не урони»

29. Формирование знаний и представлений об оказании первой помощи при ушибах, которые могут возникнуть во время занятий физическими упражнениями. Практическая часть Гимнастические упражнения; П/игры «Паутинка», «Путешествие на корабле»

30-31. Научить уверенному преодолению полосы препятствий, самостраховки при выполнении упражнений Практическая часть Полоса препятствий; П/игра «Будь ловким».

32-33 Формирование знаний и представлений о режиме дня младшего школьника.

Практическая часть Упражнения в равновесии; П/игры «Кто быстрее?»; Комплекс упражнений «На море»

34. Спортивный праздник. Совершенствование навыков, приобретенных на занятиях кружка «Чемпион»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Название раздела и темы урока	Кол-во часов изучения раздела и темы урока	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Введение: правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях кружка «Чемпион»	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
2	П/игры «Дракон кусает хвост», «По местам»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
3	П/игры «У кого мяч», «Найди свой цвет»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
4	Комплекс упражнений «Космонавт»; П/игры «Будь ловким», «Эхо»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
5	Комплекс упражнений для глаз; П/игры «Что изменилось?», «Эхо»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
6	Комплекс упражнений «Тра – та – та»; Комплекс упражнений для правильной осанки; П/игры с загадками; П/игра «Приглашение»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
7	Комплекс упражнений «Тра – та – та»; Комплекс упражнений для правильной осанки; П/игры с загадками; П/игра «Приглашение»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
8	Челночный бег с переносом мячей; П/игры «Мышеловка», «Кот и мыши»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
9	Комплекс утренней зарядки; Комплекс упражнений «Большие ноги»; Пальчиковая гимнастика «Разотру ладошки»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
10	Комплекс упражнений «1,2,3»; П/игра «Эстафета зверей»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/

11	П/игра «Два и три»; Игровое упражнение «Передай мяч»; Упражнение «Многоскоки»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
12	Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как?»; Игровое упражнение «Быстро в колонну»; П/игра «Веночек»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
13	П/игры «Мы веселые ребята», «У кого мяч?»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
14	П/игра «Будь ловким»; Игровое упражнение «Поймай мяч»; Эстафеты с мячом	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
15	П/игра «Будь ловким»; Игровое упражнение «Поймай мяч»; Эстафеты с мячом	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
16	Игровое упражнение «Попади в корзину»; П/игра «Два мороза»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
17	Игровое упражнение с флажками; П/игра «Хоровод»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
18	Комплекс упражнений «Лучики»; П/игра «Приглашение»; Игровое упражнение «Перелет птиц»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
19	Комплекс упражнений «Веселый дождик»; Игровое упражнение «Кто быстрее?»; П/игра «Охотники»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
20	Комплекс упражнений «Веселый дождик»; Игровое упражнение «Кто быстрее?»; П/игра «Охотники»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
21	Комплекс упражнений «Ровная спина»; Учебные задания с мячом; П/игра «Замри»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
22	Комплекс упражнений «Ровная спина»; Учебные задания с мячом; П/игра «Замри»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/

23	Упражнения в лазании; П/игры «Удочка», «Угадай чей голосок»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
24	П/игры «Путешествие на корабле», «Чьё звено быстрее соберется?»; Игра – сказка «Мир наоборот»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
25	П/игры «Путешествие на корабле», «Чьё звено быстрее соберется?»; Игра – сказка «Мир наоборот»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
26	П/игры «Пожарные на учении», «Не попадись»; Упражнения на релаксацию	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
27	П/игры «На прогулку»; «Хоровод»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
28	Строевые упражнения; П/игры «Дождик», «Проползи- не урони»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
29	Гимнастические упражнения; П/игры «Паутинка», «Путешествие на корабле»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
30	Полоса препятствий; П/игра «Будь ловким»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
31	Полоса препятствий; П/игра «Будь ловким»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
32	Упражнения в равновесии; П/игры «Кто быстрее?»; Комплекс упражнений «На море»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
33	Упражнения в равновесии; П/игры «Кто быстрее?»; Комплекс упражнений «На море»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/
34	Спортивный праздник «Физкульт – ура!»	1	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЧЕРНОПЯТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Сидоренко Ирина Григорьевна, Исполняющий обязанности директора

12.09.24 20:20
(MSK)

Сертификат 3953D3E21463AF439DC133801D40545D