

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 2 класса

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Амонов Ф.К.,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Чемпион» для 2 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» для 2 класса включает:

- 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 2 класса ориентирована на 35 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

2. Формирование знаний и представлений о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений в равновесии, о режиме дня школьника. Лазание по гимнастической скамье. Практическая часть: п/игра «Чье звено скорее соберется?». Йога в игре

3. Формирование знаний и представлений о подвижных играх и зрительной гимнастике для здоровья. Практическая часть: зрительная гимнастика «На море», комплекс упражнений «Покорители космоса», п/игра «У ребят порядок строгий»

4. Формирование знаний и представлений о пользе утренней гимнастики. Практическая часть: игра «Режим дня», комплекс утренней гимнастики, п/игра «Колобок»

5. Формирование знаний и представлений о личной гигиене школьника. Что подразумевается под понятием «личная гигиена»? Правила гигиены. Практическая часть: игровое упражнение «Канатоходец», игра «Правила гигиены», п/игра «Горелки»

6-10. Формирование знаний и представлений о правилах безопасности и поведения при выполнении акробатических упражнений, о необходимости проведения мероприятий по профилактике нарушений осанки. Практическая часть. Комплекс упражнений «Акробат». Упражнение по группировке. П/игра «Затейники». П/игра «Медведи и пчелы»

11. Формирование знаний и представлений о важности мероприятий по закаливанию. Практическая часть Разминка «Волшебный сон». Игровое упражнение «Стой!». П/игра «Караси и щуки»

12. Формирование знаний и представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на развитие организма и телосложения человека. Практическая часть: комплекс упражнений «На море», игровое упражнение «Кораблик», п/игра «Летучие рыбки»

13-14. Формирование знаний и представлений о влиянии эмоций и настроения на состояние здоровья человека. Практическая часть: п/игра «Прогулка», дыхательное упражнение «Шарик красный»

15. Формирование знаний и представлений о влиянии физических упражнений на осанку, здоровье, красоту и силу человека. Практическая часть: игровое упражнение «Полет в космос», игра – танец «если нравится тебе»

16. Формирование знаний и представлений о влиянии физических упражнений на осанку, здоровье, красоту и силу человека

Практическая часть: комплекс упражнений «Ветер на планете», п/игры «Замри», «Один лишний»

17. Формирование знаний и представлений о двигательном режиме младших школьников на каникулах. Практическая часть: игра «Календарь», игровое упражнение «Сделай фигуру», п/игра «Два Мороза»

18. Формирование знаний и представлений о разнообразии п/игр и развлечений в зимний период времени. Практическая часть: п/игры на воздухе «Дед Мороз», «Снежное царство»

19. Повторение п/игр, разученных ранее. Практическая часть: «Маленький – большой», п/игра «Запрещенное движение»

20-21. Формирование знаний и представлений о разнообразии акробатических упражнений. Повторить технику работы с мячом. Практическая часть: игровое упражнение «В лесу», акробатические упражнения, п/игра «Передай мяч другому»

22-23. Формирование знаний и представлений о разнообразии акробатических упражнений. Повторить технику работы с мячом. Практическая часть: игровое упражнение «Не задень», акробатические упражнения, п/игра «Хитрая лиса»

24-25. Познакомить с комплексом упражнений стретчинга. Метание мяча одной рукой. Практическая часть: комплекс упражнений стретчинга (растягивание мышц), п/игра «Ключи»

26-27. Формирование знаний и представлений о влиянии п/игр на здоровье человека. Практическая часть: п/игра «Ловишки с мячом», п/игра «Колобок», игровое упражнение «Прогулка»

28-29. Азбука безопасного падения. Научить владеть своим телом при потере равновесия. Практическая часть: п/игры «Удочка», «Эхо», игровое упражнение «Мы тоже там»

30-32. Овладеть жизненно важными умениями длительной ходьбы с преодолением несложных препятствий. Научиться ориентироваться на местности. Практическая часть: п/игры на свежем воздухе «Следопыты», «Замри», «Будь ловким»

33. Формирование знаний и представлений о правилах безопасного поведения во дворе, на площадках и водоемах в летнее время и в период каникул. Практическая часть: соревнование на туристической тропе с препятствиями

34. Особенности двигательного режима младших школьников на летних каникулах. Практическая часть: спортивный праздник «Физкульт – ура!»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ 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