

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 56»**

Программа рассмотрена на
заседании методического объединения
Протокол № от « » 2021г.
Руководитель методического
объединения
_____ Е.К. Кирьянова

Программа принята педагогическим советом
МБОУ «СОШ №56»
протокол № от « » 2021г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №56»
_____ Ю.А Ремезова
Приказ № от
« » 2021г

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Чемпион»
для 1-4 классов
(спортивно- оздоровительное направление)**

Разработчик программы:
Курская Татьяна Николаевна

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 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) принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) 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 основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) 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) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) 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; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) 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;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) 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;

12) 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;

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

14) 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;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

В результате изучения данного курса:

Обучающиеся должны знать и уметь:

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- Знать свой режим, значение режима дня для здоровья;

средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, физкультура;

- правила безопасного поведения; правила культурного общения со взрослыми и сверстниками;
- как вести себя в минуту опасности,

механизмы и способы поддержания здоровья;

- стремиться к физическому совершенству,

представление о необходимости заботы о здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

- уметь использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов.
- относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности.
- учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений.
- общаться со взрослыми, сверстниками, малышами.
- владеть своими чувствами;
- преодолевать трудности;
- отвечать за свои поступки;
- жить в гармонии с окружающим миром.

Форма организации внеурочной деятельности: кружок.

Виды деятельности: беседа, игра, соревнования, состязания, турниры

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1-4 класс

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

Подвижные игры без мячей.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

Эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

Игровые упражнения. «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки», «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

**Тематическое планирование
1 класс**

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Беседа по ТБ. Знакомство с правилами подвижных игр	1	В процессе занятий	1
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1		1
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1		1
4	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?»	1		1
5	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»	1		1
6	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит», «Весёлая скакалка»	1		1
7	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,	1		1
8	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»	1		1
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	1		1

10	Кто быстрее?	1		1
11	Скакалочка - вырубалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1		1
13	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1		1
14	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1		1
15	«Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1		1
16	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	1		1
17	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка»,	1		1
18	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель»	1		1
19	Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1		1
20	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1		1
21	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».	1		1
22	Штурм высоты.	1		1
23	Подвижная игра «Салки»	1		1
24	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	1		1

25	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	1		1
26	Круговая эстафета.	1		1
27	«Погоня», «Снайперы»	1		1
28	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель»,	1		1
29	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй»	1		1
30	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц»,.	1		1
31	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1		1
32	Прыжок за прыжком.	1		1
33	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1		1
34	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот»	1		1

2 класс

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	1	В процессе занятий	1
2	Подвижная игра «Часы пробили...».	1		1
3	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».	1		1
4	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	1		1
5	Подвижная игра «Быстрая тройка».	1		1
6	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».	1		1
7	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	1		1
8	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».	1		1
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет»	1		1
10	Подвижная игра «Кто быстрее?».	1		1
11	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	1		1
13	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	1		1
14	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1		1
15	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».	1		1
16	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	1		1
17	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка»,	1		1

18	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1		1
19	«Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	1		1
20	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1		1
21	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1		1
22	Подвижная игра «Регби».	1		1
23	Подвижная игра «Братишки спаси».	1		1
24	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.	1		1
25	Подвижная игра «Простой пионербол».	1		1
26	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.	1		1
27	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	1		1
28	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1		1
29	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	1		1
30	Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц»	1		1
31	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1		1
32	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1		1
33	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1		1
34	. «Точный поворот», «Третий лишний».	1		1

3 класс

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Беседа по ТБ знакомство с правилами подвижных игр.	1	В процессе занятий	1
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1		1
3	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору»,	1		1
4	Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний»	1		1
5	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом».	1		1
6	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов» «Домашние хлопоты»,	1		1
7	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака»	1		1
8	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1		1
9	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «Рыбаки и рыбки».	1		1
10	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж»	1		1

11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1		1
13	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1		1
14	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1		1
15	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1		1
16	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1		1
17	Игра «Пионербол»	1		1
18	Игра «Пионербол»	1		1
19	Игра «Пионербол»	1		1
20	Игра «Пионербол»	1		1
21	Игра «Пионербол»	1		1
22	Игра «Пионербол»	1		1
23	Игра «Пионербол»	1		1
24	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»	1		1
25	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1		1
26	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1		1
27	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением	1		1

	препятствий.			
28	Игра «Пионербол»	1		1
29	Игра «Пионербол»	1		1
30	«Бомбардировка», «Перестрелка»	1		1
31	Игра «Пионербол»	1		1
32	Игра «Пионербол»	1		1
33	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1		1
34	«Пионербол»	1		1

4 класс

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх»	1	В процессе занятий	1
2	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий.	1		1
3	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий.	1		1
4	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1		1
5	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1		1
6	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий.	1		1
7	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Пионербол	1		1
8	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1		1
9	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Игра «Три касания». Пионербол	1		1
10	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1		1

11	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1		1
13	Комплекс ОРУ №4. Виды подач. Пионербол.	1		1
14	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1		1
15	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1		1
16	. Комплекс ОРУ №5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1		1
17	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ №5 Формирование команд. Пионербол.	1		1
18	Урок-соревнования. Турнир по пионерболу	1		1
19	Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1		1
20	Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Урок-игра. Пионербол	1		1
21	Комплекс ОРУ №6. Игра «Собачки»	1		1
22	Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1		1
23	Инструкция по технике безопасности	1		1

	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх»			
24	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий.	1		1
25	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий.	1		1
26	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1		1
27	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1		1
28	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий.	1		1
29	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Пионербол	1		1
30	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1		1
31	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Игра «Три касания». Пионербол	1		1
32	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1		1
33	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1		1
34	Комплекс ОРУ №4Виды подач. Пионербол.	1		1

