

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шеметовская средняя общеобразовательная школа»
Сергиево-Посадский городской округ
Московская область

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Шеметовская
средняя общеобразовательная школа»

Л.В. Иванова

2023 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности
кружка «Чемпион»
спортивно-оздоровительная деятельность
1-4 классы

2023 год

Данная рабочая программа кружка «Чемпион» для 1-4 классов соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и разработана на основе:

- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Шеметовская средняя общеобразовательная школа»;
- учебного плана МБОУ «Шеметовская средняя общеобразовательная школа» на 2023-2024 учебный год;
- авторской программы П.В.Степанова, С.В.Сизяева, Т.Н.Сафронова. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М.: Просвещение, 2017.

Программа рассчитана на 33 часа в 1х классах и на 34 часа во 2-4 классах (1 час в неделю)

Авторская программа реализуется в полном объёме.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

У учащихся сформируются:

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
-

Метапредметные результаты

Регулятивные:

У учащихся сформируются:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1-4 КЛАССЫ

№ п/п	Раздел	Краткое содержание раздела	Кол-во часов	
			1 классы	2-4 классы
1.	Основы знаний о физической культуре.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1 ч	1 ч
2.	Теоретические сведения (основы знаний).	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	3 ч	3 ч
3.	Общая физическая подготовка.	Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).	8 ч	8 ч
4.	Специальная физическая подготовка.	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения на равновесие. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения.	14 ч	14 ч
5.	Дыхательные упражнения	Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой.	1 ч	1 ч

6.	Упражнения на расслабления.	Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.	1 ч	1 ч
7.	Самоконтроль и психорегуляция.	Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).	1 ч	1 ч
8.	Самомассаж и взаимомассаж.	Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа в различных и. п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.	1 ч	1 ч
9.	Контрольные испытания и показательные выступления.	Физкультурный праздник. Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные как с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т. д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ.	3 ч	4 ч
		Общее количество часов	33 ч	34 ч

Формы организации внеурочной деятельности.

- Словесная – тематические беседы;
- практическая - комплексы общеразвивающих упражнений, упражнений утренней гимнастики, упражнений для укрепления осанки;
- игровая – изучение правил игр. Разучивание игр (игры с бегом, игры с мячом, игры с прыжками, игры, развивающие метательные способности, зимние игры). Проведение игр. Отработка игровых приёмов.
- соревнования - «Весёлые старты».
- праздники - «День здоровья».

Основные виды внеурочной деятельности.

- Выполнение упражнений по развитию физических качеств;
- знакомство с содержанием подвижных игр:
- разучивание подвижных игр;
- проведение подвижных игр;
- участие в беседе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (1 ч)		
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.	1 ч
Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (3 ч)		
2.	В здоровом теле – здоровый дух. Влияние физических упражнений на здоровье человека.	1 ч
3.	Взаимосвязь питания и здоровья человека. Чистота – половина здоровья.	1 ч
4.	Питьевой режим школьника. Гигиенические и этические нормы.	1 ч
Раздел 3. Общая физическая подготовка (8 ч)		
5.	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Строевая подготовка.	1 ч
6.	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Челночный бег.	1 ч
7.	Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения со скакалками.	1 ч
8.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для ног на месте.	1 ч
9.	Упражнения для ног в движении. Упражнения для туловища.	1 ч
10.	Подъём туловища за 30 с. Наклон вперед из положения стоя.	1 ч
11.	Комплексы общеразвивающих упражнений у опоры; в движении.	1 ч
12.	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Спортивные игры.	1 ч
Раздел 4. Специальная физическая подготовка (14 ч)		
13.	Формирование навыка правильной осанки. Упражнения на формирование навыка правильной осанки у стены.	1 ч
14.	Упражнения на формирование навыка правильной осанки с предметами. Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки.	1 ч
15.	Навык красивой походки и потребность в ней. Упражнения на укрепление мышечного корсета на месте (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку).	1 ч
16.	Упражнения на укрепление мышечного корсета у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).	1 ч
17.	Упражнения на укрепление мышечного корсета с партнёром. Пешком ходить – долго жить.	1 ч
18.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени у опоры, в движении.	1 ч
19.	Упражнения со скакалками. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения с обручами.	1 ч.
20.	Упражнения с мячами. Упражнения на равновесие на месте, на носках, с поворотами.	1 ч

21.	Упражнения на равновесие в движении. Упражнения на равновесие с предметами.	1 ч.
22.	Упражнения на равновесие с партнером. Упражнения на гибкость на месте.	1 ч
23.	Упражнения на гибкость у опоры. Упражнения на гибкость в движении.	1 ч
24.	Упражнения на гибкость с предметами. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1 ч
25.	Кувырок вперед в упор присев. Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1 ч
26.	Стойка на лопатках. Мост. Акробатические комбинации.	1 ч
Раздел 5. Дыхательные упражнения (1 ч)		
27.	Виды и типы дыхания. Комплекс дыхательных упражнений.	1 ч
Раздел 6. Упражнения на расслабления (1 ч)		
28.	Упражнения на расслабления на месте. Упражнения на расслабление в движении.	1 ч
Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция (1 ч)		
29.	Игры на снятие психоэмоционального напряжения. Самоконтроль. Способы психорегуляции.	1 ч
Раздел 8. самомассаж и взаимомассаж (1 ч)		
30.	Что поможет избавиться от усталости? Массаж различных мышечных групп.	1 ч
Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления (4 ч)		
31.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3x10 м.	1 ч
32.	Тестирование подъёма туловища за 30 с. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1 ч
33.	Тестирование метания малого мяча на дальность. Веселые старты.	1 ч
34.	Весёлые старты. Что узнали и чему научились (2-4 классы)	1 ч
	Итого	/34 часа

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМО
начальных классов
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР

_____ О.В.Исмайлова
«30» августа 2023 г.