

**Кабардино-Балкарская Республика
Прохладненский муниципальный район
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им. С. П. Восканова с. Пролетарского»**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол №1 от 30.08.2023г.
руководитель ШМО
классных руководителей
_____ Кощеева М.В.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
_____ Диброва И.Г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 61/9 -ОД
от 31.08.2023г.
Директор МКОУ
«СОШ им. С.П. Восканова
с. Пролетарского»
_____ Демченко А.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Чемпион»
(спортивно-оздоровительного направления)
для 1-4х классов**

на 2023-2024 уч. год

с. Пролетарское
2023г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Чемпион», для 1-4 класса, разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Программа внеурочной деятельности разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014 г. №23-РЗ «Об образовании»;
- Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 г. № 1241, 22.09.2011 г. № 2357);
- Приказ Минобрнауки России от 26.06. 2012 г. №504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Письмо Минобрнауки КБР от 21.07.2017 г. №22-01-13/4473 «О формировании учебных планов образовательных организаций КБР, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2017-2018 учебный год»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями от 24.11.2015 г. № 81);
- СанПиН 2.4.4.1251-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)»;
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением ФУМО по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г. № 1/15);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением ФУМО по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г. № 1/15);
- Устав МКОУ «СОШ им. С.П. Восканова с. Пролетарского» (утвержден от 14 марта 2016г. № 66);

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности «Чемпион» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению

планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность учащихся, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность учащихся. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма с более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы учащихся, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Рабочая программа «Чемпион» разработана на весь уровень начального общего образования (1-4) и рассчитана на 1 час в неделю: в 1 классе – 33 часа, во 2-4 классах – 34 часа.

3. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения: ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению;

раскрывать понятия: синхронно, выворотню, музыкально, ритмично;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

установка на здоровый образ жизни;

основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными играми;

ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм на занятиях и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

учащийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

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

4. Содержание курса внеурочной деятельности.

Основы знаний о народной подвижной игре.

- Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.
- Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры.

Выработка правил.

- Пятнашки.
- Фанты.
- Горелки.
- Лапта.
- Блуждающий мяч.

Игры на свежем воздухе.

- Русские народные игры. «Ловушка».
- Групповые игры. «Охотник и сторож».
- Групповые игры. «Карусель», «Совушка».

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.

Игры-эстафеты.

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».
- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Эстафеты с бегом и прыжками.
- Эстафеты с преодолением препятствий.

Подвижные игры разных народов.

- Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».
- Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».
- Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела».
- Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»
- Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».
- Игры украинского народа. «Высокий дуб» «Колдун».
- Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».
- Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».
- Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Упражнения со скакалками.
- Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.
- Упражнения со скалками.

Подвижные игры, основанные на элементах:

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;
- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;
- лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;
- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Зимние забавы

- Зимой на воздухе. «Городки».
- Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».
- Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».
- Эстафета на санках.
- Лыжные гонки.

Техника безопасности.

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности учащихся.

1 класса

Цель: адаптация к социальной сфере общения; содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Категории слушателей: обучающиеся 1 классов.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

п/п №	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Русские народные игры.	6	Знать правила поведения при играх, Самостоятельно играть в разученные игры. Через народные игры познавать традиции, обычаи, особенности жизни своего народа, приобщается к его культуре. культуре.
2.	Игры на развитие психических процессов.	6	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие восприятия, памяти, мышления, внимания. Коррекция эмоциональной сферы учащихся.
3.	Подвижные игры.	13	Разучивать правила поведения при играх, разучивать правила игры. Умение сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр. Учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.
4.	Спортивные игры.	8	Разучивать и знать правила поведения во время игры. Овладеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками.
	Итого:	33	

Календарно - тематическое планирование 1а класс

п/п №	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	По факту

1.	Русская народная игра «У медведя во бору»		
2.	Русская народная игра «Филин и пташка».		
3.	Русская народная игра «Горелки».		
4.	Русская народная игра «Кот и мышь».		
5.	Русская народная игра «Блуждающий мяч».		
6.	Русская народная игра «Зарница»		
7.	Игры на развитие восприятия.		
8.	Упражнения и игры на внимание		
9.	Игры на развитие памяти.		
10.	Игры на развитие воображения.		
11.	Игры на развитие мышления и речи.		
12.	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.		
13.	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».		
14.	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»		
15.	Игра с мячом «Охотники и утки».		
16.	Весёлые старты с мячом.		
17.	Игра «Волк во рву»		
18.	Весёлые старты со скакалкой		
19.	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»		
20.	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».		
21.	Игра «Белки, волки, лисы».		
22.	Игра «Совушка».		
23.	Игра «Удочка»		
24.	Игра «Перемена мест»		
25.	Игра «Салки с мячом».		
26.	Игра «Прыгай через ров»		
27.	Футбол		
28.	Баскетбол.		
29.	Футбол		
30.	Спортивный праздник.		
31-33.	Резерв		
	Итого: 33 часа.		

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности учащихся.

2 класс

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Категории слушателей: обучающиеся 2 классов.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год

п/п №	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Вводное занятие	2	Основы знаний о народной подвижной игре .Понимание роли и значения занятий изическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации на тему «Здоровье».
2.	Игры на свежем воздухе	6	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
3.	Подвижные игры разных народов	22	Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками. Учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.
4.	Эстафеты	2	Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом и прыжками, с преодолением препятствий, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
5.	Резервные часы	2	Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
	Итого:	34	

Календарно –тематическое планирование 2 а класс

п/п №	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	По плану

1-2.	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре. - Пятнашки.		
3-4.	Игры на свежем воздухе. - Лапта.		
5.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! Игра «Блуждающий мяч».		
6-7.	Игры-эстафеты. Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».		
8-9.	Подвижные игры разных народов. «Не упусти мяч»		
10-11.	Групповые игры. «Карусель», «Совушка».		
12-13.	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».		
14-15.	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».		
16-17.	Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела».		
18-19.	Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»		
20-21.	Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».		
22-23.	Игры украинского народа. «Высокий дуб» «Колдун».		
24-25.	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».		
26-27.	Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».		
28-29.	Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча»		
30.	Эстафеты с бегом и прыжками.		
31.	Эстафеты с преодолением препятствий.		
32.	Игры на свежем воздухе.		
33-34.	Резервные часы.		
	Итого: 34 часа.		

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности учащихся.

3 класс

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Категории слушателей: обучающиеся 3 классов.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Вводное занятие	1	Понимание роли и значения занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни. Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации на тему «Здоровье».
2.	Техника безопасности	3	Знать технику безопасности во время занятий спортивной деятельностью. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
3.	Беседы	3	Уметь ухаживать за своим организмом, знать правила личной гигиены, знать как закалять организм.
4.	Игры	27	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. Овладеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками.
	Итого:	34	

п/п №	Содержание занятий	Дата проведения	
		По плану	По плану
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».		
2.	Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения».		
3.	Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».		
4.	Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».		
5.	Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».		
6.	Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».		
7.	«Кот идет», «Товарищ командир»		
8.	«Не ошибись», «Беги и собирай».		
9.	«Берегись, Буратино», «Жмурки».		
10.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».		
11.	«Зима - лето», «Космонавты».		
12.	Беседа. Твой организм. «Кот проснулся»		
13.	«Пчелки», «красная шапочка».		
14.	Веселые эстафеты с предметами.		
15.	«Пустое место, «Кот идет».		
16.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».		
17.	«Ловишки», «Карлики и великаны».		
18.	«Пятнашки», «Зима- лето».		
19.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.		
20.	«Колдунчики», Пчелки».		
21.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».		
22.	«Стая», «Быстро по местам».		
23.	«Летучие рыбки», «Жмурки».		
24.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».		
25.	«Проведи», «Пчелки».		
26.	«Светофор», «Гуси – лебеди».		
27.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».		
28.	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».		
29.	«Волк во рву», «Пустое место».		
30.	Беседа. Закаливание организма. «Кошки - мышки».		
31.	«Воробушки», «Берегись, Буратино».		
32.	«Зима - лето», «Космонавты».		
33.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».		
34.	«Летает - не летает», «Статуя».		
	Итого: 34 часа.		

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности учащихся.

4 класс

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Категории слушателей: обучающиеся 4 классов.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год.

п/п №	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Вводное занятие	1	Понимание роли и значения занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
2.	Техника безопасности	2	Знать технику безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе..
3.	Беседы	2	Здоровьесберегающие беседы. «Как сохранить здоровье, где можно и где нельзя играть». Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
4.	Подвижные игры	17	Научиться планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки учащегося.
5.	Эстафеты	9	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения во время игры, самостоятельно играть в различные игры. Умение выполнять общеобразовательные упражнения.
6.	Резервные часы.	3	
	Итого:	34	

Календарно – тематическое планирование 4 а класс

п/п №	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	По плану
1.	«Кот идет», «Товарищ командир»		
2.	«День и ночь», «Воробьи вороны».		
3.	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».		
4.	«Колдунчик», «Салки- выручали».		
5.	«Гуси и волк», «Салки -выручали».		
6.	«Проведи», «Пчелки».		
7.	«Хитрая лиса», «Зима – лето».		
8.	Полоса препятствий.		
9.	«День ночь», «Мы веселые ребята».		
10.	«Волк во рву», «Пустое место».		
11.	«Зима - лето», «Космонавты».		
12.	Веселые эстафеты с мечами.		
13.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».		
14.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».		
15.	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».		
16.	Игры на свежем воздухе. «Зима лето».		
17.	«Салки-выручали», «Волк во рву».		
18.	Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель».		
19-20.	Веселые эстафеты на свежем воздухе.		
21.	«Волк во рву», «Пустое место».		
22.	«Класс смирно», «Веселые старты»		
23.	« К своим флажкам», «Два мороза».		
24.	«Гуси и волк», «Салки выручали».		
25.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».		
26.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Салки - выручалки», «Волк во рву».		
27.	«День и ночь», «Воробьи вороны».		
28.	«Воробушки», Берегись Буратино».		
29-30.	Веселые старты с баскетбольными мячами.		
31.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.		
32.	Игры на свежем воздухе. «Зима лето».		
33.	Игры с мячом и обручем.		
34.	Беседа. Где можно и где нельзя играть.		
	Итого: 34 часа.		

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса
внеурочной деятельности.**

1. Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей 1-4 классов. М: Владос 2002
 2. Гришков В.И. Детские подвижные игры.
 3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М: Вако 2004
 4. Лях В.И. «Мой друг – физкультура: 1-4 кл.» М. Просвещение 2001 г.
 5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М: Владос 2003
 6. Обухов Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы 1-4 классы. М: Вако 2008
 7. Смирнова Л.А. Общеобразовательные упражнения для младших школьников. М: Владос 2003
 8. Смирнова Л.А. Общеобразовательные упражнения с предметами для младших школьников. М: Владос 2003
- Инвентарь: Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, кегли, флажки разметочные.