

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и науки Астраханской области

АМО "Икрянинский муниципальный район Астраханской области"

МКОУ "Ново-Булгаринская СОШ"


РАССМОТРЕНО

Заседание
педагогического совета

 Самитова С.Р.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.


СОГЛАСОВАНО

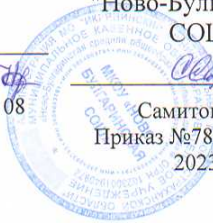
Заместитель директора
по УВР

Галискарова Ф.А. 
Приказ №78 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
"Ново-Булгаринская
СОШ"


Самитова С.Р.
Приказ №78 от «29» 08
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Юный чемпион»

Для обучающихся 1-2 х классов

с.Ново-Булгары 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юный чемпион» для 1-2 классов составлена с учётом возрастных особенностей обучающихся начальной школы. Рассчитана на проведение 1 часа в неделю для 1,2 классов: для первых-33 часа в год, для вторых - 34 часа в год. Ведущей формой организации обучения является групповая.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы «Юный чемпион» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- 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 программы «Юный чемпион» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- 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;
- осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, 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 УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;

- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы «**Юный чемпион**» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- 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.
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс

I. Игры с бегом (4 часа).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения и во время проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
- Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
- Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

II. Игры с мячом (6 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом. Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр с мячом

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра "Вышибалы".

III. Игра с прыжками (4 часа).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Техника безопасности во время занятий. Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр с мячом

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

IV. Игры малой подвижности (3 часа).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

V. Народные игры (6 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Техника безопасности во время разучивания народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".
- Разучивание народных игр. Игра "Горелки
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

VI. Зимние забавы (5 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Техника безопасности во время занятий на улице

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».

- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черепахи».

VII. Эстафеты (5 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Техника безопасности во время занятий

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафета "вызов номеров".
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

2 Класс

I. Игры с бегом (4 часа)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".
 - Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». "Веселые ракеты".
 - Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».
 - Упражнения с предметами. Игра «Колесо»
- «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".
 - Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".
 - Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".
 - Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
- Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".
- Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "

III. Игры с прыжками (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

IV. Игры малой подвижности (3 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

V. Народные игры (6 часов)

Теория. История изучения Техника безопасности во время разучивания народных игр и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

VI. Зимние забавы (5 часов)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

VII. Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет
Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Характеристика основных видов деятельности учащихся

Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
Осуществлять взаимный контроль, оценивать взаимное поведение при перемещении, оказывать взаимопомощь;

контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, поиск новых форм для решения поставленных задач, уметь договариваться о распределении функций и ролей, задавать вопросы, уметь слушать собеседника.

Мотивация учебной деятельности, развитие эстетической потребности, уважительного отношения к иному мнению, ориентироваться в разнообразии способов задач, самостоятельно решать проблему;

Уметь формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действие в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложение учителя, творчески подходить к решению поставленных задач.

Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, перемещаться в ограниченном пространстве, совершенствовать быстроту реакции, скоростные способности, выносливость.

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.

Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Устанавливать цели. Концентрация воли для преодоления физических нагрузок, стабилизация эмоционального состояния.

Выбирать действие в соответствии с поставленной задачей, ориентироваться в разнообразии способов обучения, применять различные способы самоконтроля.

Проявление активности для решения познавательных задач, умение использовать общие приемы, умение анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение. Умение использовать общие приемы, анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение, контролировать эмоциональное состояние.

Получают представления об особенностях русских народных игр. Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, развивать двигательные и скоростные способности

Календарно - тематическое планирование для 1 класса обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения		Дата проведения	
			план	факт	план	факт
Игры с бегом - 4 часа			1 а		1б	
1.	Техника безопасности на занятиях. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".	1				
2.	ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	1				
3.	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1				
4.	Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1				
Игры с мячом - 6 часов						
5.	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Передачи мяча. Комплекс ОРУ с мячом. Игры «Мячик». «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".	1				
6.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Метко в цель». «Бегуны и метатели», "Перестрелка".	1				
7.	Укрепление основных	1				

	мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». «Гонка мячей», "Перестрелка".					
8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». «Подвижная цель», "Перестрелка".	1				
9.	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». «Подвижная цель», "Перестрелка".	1				
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".	1				
Игра с прыжками - 4 часа						
11.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». "Петушинные бои". "Кенгуру".	1				
12.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». «Лягушата и цапля».	1				
13.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Игра «Зеркало».	1				
14.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Выше ножки от земли».	1				
Игры малой подвижности – 3 часа						
15.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Красный, зелёный». «Альпинисты». «Кто быстрее встанет в круг».	1				

16.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». «Поезд». «Построение в шеренгу».	1				
17.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». «Копна – тропинка – кочки». "Язычок".	1				
Народные игры -6 часов						
18.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1				
19.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1				
20.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1				
21.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1				
22.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1				
23.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1				
Зимние забавы – 5 часов.						
24.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1				
25.	Игра «Гонки снежных комов».	1				
26.	Игра «Гонки санок».	1				
27.	Игра «Слаломисты».	1				
28.	Игра «Черепахи».	1				
Эстафеты -5 часов.						
29.	Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами проведения эстафет.	1				

	Беговая эстафеты.					
30.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1				
31.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1				
32.	Эстафета "Вызов номеров".	1				
33.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Подведение итогов	1				

Календарно - тематическое планирование для 2 класса обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			2 б	
			план	факт
Игры с бегом - 4 часа				
1.	Правила безопасности при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». «Вороны и воробьи». "Лиса и куры".	1		
2.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». «День и ночь». " Веселые ракеты".	1		
3.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». «Пустое место». «Невод».	1		

4.	Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». «Воробьи-попрыгунчики». «Челнок». «Карусель».	1		
Игры с мячом -7 часов				
5.	Правила безопасного поведения при играх с мячом. Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». «Свечи», "Перестрелка".	1		
6.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». «Сбей мяч». "Гусеница".	1		
7.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». «Скорый поезд». "Перестрелка".	1		
8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Кто самый меткий». «Не упусти мяч». "Мяч по полу".	1		
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". "Перестрелка с пленом".	1		
10.	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". "Гонка мячей".	1		
11.	Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". "Молекулы".	1		
Игры с прыжками – 4 часа.				
12.	Техника безопасности при проведении игр с прыжками. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». « Воробушки».	1		
13.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». «Кто выше»	1		
14.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». «Пингвины с мячом».	1		
15.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». «Прыжки с поворотом»	1		
Игры малой подвижности – 3 часа.				

16.	Технике безопасности на занятиях. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». «Карлики и великаны». «На новое место».	1		
17.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». «Ручеек». "Лабиринт".	1		
18.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». «Чемпионы скакалки». «Что изменилось?».	1		
	Народные игры - 6 часов			
19.	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1		
20.	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1		
21.	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1		
22.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1		
23.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1		
24.	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1		
	Зимние забавы – 5 часов.			
25.	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Игра «Санные поезда».	1		
26.	Игра «На одной лыже».	1		
27.	Игра «Езда на перекладных».	1		
28.	Игра "Слаломисты".	1		
29.	Игра "Воротца".	1		
	Эстафеты – 5 часов.			
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	1		

31.	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1		
32.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1		
33.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1		
34.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1		