

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Атагайская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

классных руководителей

протокол № 1 от «30» 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МКОУ «Атагайская СОШ»

№ 161-од от «30» 08 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Чемпион»

внеурочная деятельность

спортивно-оздоровительное

направление

2-3 класс

Срок реализации: **1 год**

р.п. Атагай 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Чемпион» для обучающихся 2-3 класса на уровне начального общего образования разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в программе воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

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).

Общее число часов во 2-3 классе — 34 ч. , 1 ч в неделю

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.

Формы занятий:

- игры
- эстафеты
- элементы занимательности и состязательности
- праздники

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о народной подвижной игре.(1 час)

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

Выработка правил.

- Пятнашки.- Фанты.- Горелки.

Игры на свежем воздухе (10 часов).

- Русские народные игры. «Ловушка».
- Групповые игры. «Охотник и сторож».
- Групповые игры. «Карусель», «Совушка».
- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

Игры-эстафеты (10 часов).

- 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.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. (4 часа)

- 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 скакалками.

Подвижные игры, основанные на элементах (9 часов)

- 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».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

Познавательные результаты

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению;

раскрывать понятия: синхронно, выворотно, 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.

Регулятивные результаты

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 результаты

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Дети должны знать:

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2-3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
1	Основы знаний о народной подвижной игре.	1				Беседа Деловая игра	Устный опрос	http://school-collektion.edu/ru https://uchi.ru/
2	Игры на свежем воздухе.	10		10		Учебный диалог Беседа Деловая игра	Практическая работа	http://school-collektion.edu/ru www.encyclopedia.ru
3	Игры-эстафеты.	10		10		Беседа Игра	Практическая работа	http://school-collektion.edu/ru
4	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	4		4		Беседа Игра	Практическая работа	http://school-collektion.edu/ru www.encyclopedia.ru
5	Подвижные игры, основанные на элементах: - гимнастики, с основами акробатики, - легкой атлетики, - спортивной игры	9		9		Беседа Игра	Практическая работа	http://school-collektion.edu/ru www.encyclopedia.ru
	Итого	34		33				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Виды, формы контроля
1.	Знакомство с историей народной подвижной игры. Выработка правил. Пятнашки.	1		Самооценка
2.	Фанты. Горелки.	1		Самооценка
3.	Лапта. Штандр.	1		Самооценка
4.	Русские народные игры. «Ловушка». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	1		Самооценка
5.	Групповые игры. «Охотник и сторож».	1		Самооценка
6.	Групповые игры. «Карусель».	1		Самооценка
7.	«Совушка».	1		Самооценка
8.	Эстафета по кругу. Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору».	1		Самооценка
9.	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»	1		Самооценка
10.	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч»,	1		Практическая работа
11.	«Чемпионы малого мяча»	1		Самооценка
12.	Эстафеты с бегом и прыжками	1		Самооценка
13.	Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафета с переноской предметов.	1		Самооценка
14.	Игры русского народа. «Гуси-лебеди». Соревнования по подвижным играм.	1		Самооценка
15.	Упражнение «Высокие деревья». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	1		Самооценка
16.	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	1		Самооценка
17.	Упражнения со скакалками.	1		Самооценка
18.	Специальные беговые упражнения	1		Самооценка
19.	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»Весёлые старты.	1		Практическая работа
20.	Мир движений..«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	1		Устный опрос
21.	Красивая осанка..«Хвостики». «Паровоз»	1		Самооценка
22.	Учись быстроте и ловкости.«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1		Тестирование
23.	Ловкий. Гибкий.«Снип –Снап», «Быстрая тройка	1		Устный опрос
24.	Весёлая скакалка.«Медведь спит, «Весёлая	1		Практическая

	скакалка»			работа
25.	Основы техники и тактики игры в бадминтон. Правильная хватка ракетки, способы игры	1		Самооценка
26.	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подачи.	1		Самооценка
27.	Плоская подача. Короткие удары	1		Тестирование
28.	Свободная игра. Игра на счет.	1		Самооценка
29.	Соревнования по бадминтону.	1		Самооценка
30.	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка». Эстафета с мячами, скакалками.	1		Самооценка
31.	«Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	1		Самооценка
32.	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей.	1		Практическая работа
33.	Специальные беговые упражнения.	1		Самооценка
34.	Праздник здоровья и подвижной народной игры.	1		Самооценка

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей 1-4 классов.

М: Просвещение, 2002

2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М: Вако, 2004

3. Лях В.И. «Мой друг – физкультура: 1-4 кл.» М. Просвещение 2001 г.

4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М: Просвещение, 2003

5. Обухов Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы 1-4 классы. М: Просвещение, 2008

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://school-collektion.edu.ru>

www.encyclopedia.ru

<https://uchi.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мультимедийный компьютер.

Инвентарь: Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, кегли, флажки разметочные.