

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Чемпион» для 1-4 классов

1. Пояснительная записка

Программа «Чемпион» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения. Данная программа составлена с учетом ФГОС нового поколения для начальной школы, Базисного учебного плана нового ФГОС, комплексной программы физического воспитания (Москва, «Просвещение», 2009 г, авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич).

Программа является модифицированной. Новизна программы состоит в том, что в ней прописаны УУД, которые необходимо формировать у учащихся начальных классов. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Цель:

-создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
-приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

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.

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.

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, 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.

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.

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

№ 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.
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. Овладевать навыками

			самоконтроля в общении со сверстниками.
	Всего:	33	

2 класс

№ 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.
	Всего:	34	

3 класс

№ 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 закаливать 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.
	Всего:	34	

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Вводное занятие	1	Понимание роли и значения занятий изическими 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	
	Всего:	34	

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., Лемякина 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.

Приложение 1

Календарно - тематическое планирование 1 класс

№	Тема занятия	Дата проведения
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	

Календарно – тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
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.	

Календарно - тематическое планирование 3 класс.

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения
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».	

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
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.	