

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Тарутинская средняя школа»

Рассмотрено: На заседании МС Протокол № 1 от « 27 » августа 2020 г.	Согласовано: заместитель директора по УВР Смагина И.А.  « 31 » 08 2020 г.	Утверждено: Приказ по школе № 031-04-69/1 ж от «31» августа 2020 г. Директор  О.А. Войшель
--	---	---



ЧЕМПИОН
программа курса внеурочной деятельности

2020 – 2021 учебный год

п.Тарутино
учитель Черных А.В

1. Содержание курса

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

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО)
- Положением о внеурочной деятельности МКОУ «Тарутинская средняя школа».
- Планом внеурочной деятельности МКОУ «Тарутинская средняя школа», на 2020-2021 учебный год.

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.
-

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 8 часов в 1,2,3, 4 классах. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или на улице.

Формы занятий: ведущей формой организации обучения является групповая. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

11. Планируемые результаты освоения курса

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 личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

оценка поступков людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценка конкретных поступков как хороших или плохих;

умение выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, переживать;

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

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

Проговаривать последовательность действий во время занятий;

Учиться работать по определённому алгоритму;

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

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

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

умение оформлять свои мысли в устной форме;

слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

учиться работать в группе, паре;

выполнять различные роли (лидера, исполнителя);

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.

Формы проведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений: участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы, открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения: определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях: весёлые старты; спортивные эстафеты.

В конце курса провожу анкетирование, тесты, которые помогают оценивать учащихся.

111. Тематическое планирование

с определением основных видов внеурочной деятельности учащихся.

1 класса

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Форма
1.	Русские народные игры.	2	Знать правила поведения при играх, Самостоятельно играть в разученные игры. Через народные игры познавать традиции, обычаи, особенности жизни своего народа, приобщается к его культуре.	групповая
2.	Игры на развитие психических процессов.	2	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие восприятия, памяти, мышления, внимания. Коррекция эмоциональной сферы учащихся.	групповая
3.	Подвижные игры.	2	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.	групповая
4.	Спортивные игры.	2	Разучивать и знать правила поведения во время игры. Овладеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками.	групповая
	Всего:	8		

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Форма
1.	Вводное занятие	1	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».	групповая
2.	Игры на свежем воздухе	1	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	групповая
3.	Подвижные игры разных народов	4	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.	групповая
4.	Эстафеты	2	Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом и прыжками, с преодолением препятствий, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	групповая
	Всего:	8		

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Форма
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	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». Знать технику безопасности во время занятий спортивной деятельностью. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	групповая
2.	Беседы	1	Уметь ухаживать за своим организмом, знать правила личной гигиены, знать как закалять организм.	групповая
3.	Игры	6	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные	групповая

			игры. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. Овладеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками.	
	Всего:	8		

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Форма
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	Понимание роли и значения занятий изическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни. Знать технику безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе..	групповая
2.	Беседы	1	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	групповая
3.	Подвижные игры	5	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.	групповая
4.	Эстафеты	1	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения во время игры, самостоятельно играть в различные игры. Умение выполнять	групповая
	Всего:	8		

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.

Календарно - тематическое планирование 1 класс

№	Тема занятия	Дата проведения
1	Русская народная игра «У медведя во бору», «Филин и пташка», «Горелки».	
2	Русская народная игра «Кот и мышь», «Блуждающий мяч», «Зарница».	
3	Игры на развитие восприятия, внимание, памяти, воображения.	
4	Игры на развитие мышления и речи, на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка, на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	
5	Игра «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки, волки, лисы», Совушка».	
6	Игра «Удочка», «Перемена мест», «Салки с мячом», «Прыгай через ров».	
7	Футбол. Баскетбол.	
8	Промежуточная аттестация. Спортивный праздник.	

Календарно –тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре. - Пятнашки.	

2	Игры на свежем воздухе. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! Игра «Блуждающий мяч».	
3	Подвижные игры разных народов. «Не упусти мяч», «Карусель», «Совушка», «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	
4	Игры мордовского народа «Котел» «Салки», белорусского народа « Михасик», «Прела-горела».	
5	Игры татарского народа «Серый волк» , «Скок-перескок», народов Востока. «Скачки» , «Собери яблоки».	
6	Игры украинского народа, « Высокий дуб», «Колдун», азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч» , «Отдай платочек».	
7	Эстафеты с преодолением препятствий.	
8	Промежуточная аттестация. Спортивный праздник.	

Календарно - тематическое планирование 3 класс.

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1.	Т.Б. при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».	
2.	Беседа личная гигиена, Беседа: Твой организм. «Летает - не летает», «Статуя», «Кот идет», «Товарищ командир».	
3.	«Не ошибись», «Беги и собирай», «Берегись, Буратино», «Жмурки».	
4.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди», «Зима - лето», «Космонавты».	
5.	« Пчелки», «красная шапочка», «Пустое место, «Кот идет».	
6.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам», «Ловишки», «Карлики и великаны».	
7.	«Колдунчики», Пчелки», «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	
8.	Промежуточная аттестация. Спортивный праздник.	

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№	Тема занятия	Дата
---	--------------	------

п/п		проведения
1.	Вводное занятие. Т.Б. при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».	7.09
2.	Беседа. Игры «Кот идет», «Товарищ командир»	14.
3.	Игры «День и ночь», «Воробьи вороны», «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	
4.	«Колдунчик», «Салки- выручали», «Гуси и волк», «Хитрая лиса».	
5.	«Проведи», «Пчелки». Полоса препятствий.	5.10
6.	«День ночь», «Мы веселые ребята», «Волк во рву», «Пустое место».	12
7.	«Салки-выручали», «Волк во рву», «Класс смирно», «Веселые старты».	19
8.	Промежуточная аттестация. Спортивный праздник.	26.10

Инструментарий оценивания подвижных игр во внеурочной деятельности

Ожидаемый результат:

- 1) учащиеся должны иметь представление об историческом наследии народных игр, о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- 2) должны знать историю возникновения народных игр, правила проведения игр, эстафет и праздников, правила поведения и технику безопасности во время игры;
- 3) должны уметь выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость), проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию, владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём, применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Критерии оценки:

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательное и уважительное объяснение ошибки и способы их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения игр;

- организация и проведение игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Заключение

В конце года на основании показателей личной карты спортивных достижений учащихся, результатов анкет и тестов можно сделать вывод, что у учащихся ____ класса развился устойчивый интерес к подвижным играм как средству укрепления и сохранения своего здоровья, следовательно, занятия подвижными играми во внеурочной деятельности достигли поставленной цели.

Оценочный материал

Для выявления уровня детской активности провожу анкету. (с каждым обучающимся)

Анкета «Моё свободное время».

1. Любишь ли ты играть в подвижные игры?

да, нет

2. В какие игры ты бы поиграл с друзьями?

а)

б)

в)

г)

3. Есть ли у тебя дома

Футбольный мяч, гантели, бадминтон, скакалка, коньки, роликовые коньки. (подчеркни)

4. Нарисуй, что ты любишь делать в свободное время

--

Тест «Умею ли я играть»

Ответь на вопросы и закрась свой ответ.

1. Сможешь ли ты самостоятельно провести игру с друзьями во дворе?

☐ смогу

☐ не смогу

2. Важно ли соблюдать правила во время игры?

☐ да, важно

☐ нет, можно не соблюдать

3. Если я проиграю, то

☐ буду плакать

☐ постараюсь выиграть в следующий раз

☐ больше не буду играть

☐ обижусь и уйду

4. Если я выиграю, то

☐ посмеюсь над теми, кто проиграл

☐ обрадуюсь

☐ значит я лучше других

☐ значит я не зря старался

Спортивная игра «Весёлые старты»

Цель:

- Вовлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья;
- Формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- Воспитание коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

- Выявление сильнейшей команды.

Инвентарь: мячи-теннисные, баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, эстафетные палочки, обручи, предметы из конструктора

Оформление: на центральной стене «Весёлые старты», лозунги на спортивную тему, воздушные шары.

Ход соревнования

Ведущий: -Здравствуйте, дорогие ребята! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлые старты»! И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Приглашаем наши команды на соревнования.

Ведущий: -Сегодня в соревнованиях принимают участие три (две) команды давайте с ними познакомимся.

(Представление команд)

Ведущий: -Ну, вот мы и познакомились с командами.

А теперь переходим к эстафетам.

1 эстафета: «Беговая»

Первый участник берет в руки эстафетную палочку, бежит, обегает стойку и возвращаясь к команде передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

2 эстафета: «Обручи»

Первый участник бежит с обручем в руке до фишки, одевает обруч на фишку и обегает ее, бежит обратно, передает эстафету другому. Следующий участник бежит по прямой забирает обруч, обегает фишку и бежит обратно, передает эстафету другому и т.д.

3 эстафета: «Мячи»

Бег змейкой с двумя мячами до фишки. Обратно по прямой, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

4 эстафета: «Перенеси и собери предметы»

Чашка, наполненная разными предметами, по команде первый участник бежит к обручу высыпает предметы в обруч, собирает их, возвращается, обратно передаёт следующему и т.д.

5 эстафета: «Акробатическая».

По команде первый участник добегают до скакалки, выполняет 10 прыжков, добегают до г. мата, выполняет кувырок вперёд, обегает стойку и обратно по прямой возвращается, передаёт эстафету следующему участнику.

6 эстафета: «Ведение мяча».

С ведением мяча, участник обводит змейкой стойки и также возвращается назад, передаёт эстафету следующему участнику.

7 эстафета: «Метательная».

Первый участник с мячом в руках добегают до стойки, метает мяч в цель, подбирает мяч и возвращается назад, передавая эстафету следующему. Побеждает команда набравшая большее количество очков.

8 эстафета: «Капитаны»

Игра «Что изменилось».

9 эстафета: «Гусеница».

Команда принимает положение сидя, каждый берёт сидящего за ним участника за голеностопы руками и не расцепляясь передвигаются вперёд до стойки и обратно на линию финиша.

10 эстафета «Тоннель».

С мячом в руках бежим до тоннеля, пролезаем в тоннель, обегает фишку и обратно по прямой. Передаем эстафету другому.

Ведущий:- И пока жюри подводит итоги, мы проведём викторину на спортивную тему.

-Ледовая площадка (каток)

оТеннисная площадка (корт)

оСпециалист по поднятию тяжестей (штангист)

оСпортивный переходящий приз (кубок)

оЧто стремится

установить спортсмен (рекорд)

оЧем являются слова «Быстрее, выше, сильнее!» (девизом Олимпийских игр)

оЧто является залогом здоровья? (чистота)

оЧто является символом Олимпийских игр? (пять колец)

оКакой цвет означает каждый континент? (голубой-Европа, жёлтый-Азия, зелёный-Австралия, красный-Америка, чёрный-Африка.) Вот и закончились наши соревнования, мы желаем вам успехов в спорте. И быть всегда здоровыми. Слово жюри, награждение.

