

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Алтанская СОШ

**Программа**  
**«Юный чемпион»**

на 2020- 2024 учебный год

Руководитель : Григорьева Л.В

### Пояснительная записка.

-Рабочая программа по внеурочной деятельности для младших школьников разработана на основании основных **нормативных документов**:

- Закон РФ «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2013 г.).

Программа «Юный чемпион» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Программа рассчитана на 34 занятия (по 30-40 мин.) для обучающихся 2- 4 классов:

### Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

## Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

## Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

## Содержание программы

### I. Игры с бегом (4 часа).

*Теория.* Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

### II. Игры с мячом (7 часов)

*Теория.* Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

#### *Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра «Головой, ногой через сетку».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра «Головой, ногой через сетку».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Мяч капитану», «Пионербол». Игра «Головой, ногой через сетку».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Мяч в кольцо», «Пионербол».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Мяч в кольцо», «Пионербол».

### **III. Игры с прыжками (4 часа).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

#### *Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

### **IV. Игра малой подвижности (3 часа).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

#### *Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра «Городки».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра «Городки».

### **V. Народные игры (6 часов)**

*Теория.* Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

#### *Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Корову доить».

- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".
- Игра "Русская лапта".

#### VI. Зимние забавы (5 часов).

*Теория.* Правила безопасного поведения

при катании на коньках, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение скольжения, поворота в движении и торможение.

*Практические занятия:*

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше»

#### VII. Эстафеты (5 часов).

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

#### Календарно - тематическое планирование

№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.  Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1		
2	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра	1		

	«Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».			
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».	1		
4	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».	1		
5	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.  Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".	1		
6	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".	1		
7	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»  Игра «Защищай ворота».	1		
8.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».  Игра «Мяч в центре».	1		
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой,	1		

	ногой через сетку".			
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1		
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1		
12.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.  Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.  Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1		
13.	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1		
14.	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1		
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1		
16.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.  Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".	1		

17.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».	1		
18.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	1		
19.	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.  Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	1		
20.	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1		
21.	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1		
22.	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1		
23.	Игра "Русская лапта".	1		
24.	Игра "Русская лапта".	1		
25.	Правила безопасного поведения при катании на коньках, санках.  Инструктаж по ТБ. Повторение скольжения, отталкивания, поворота в движении и торможение.  Игра «Снежком по мячу».	1		



26.	Игра «Пустое место».	1		
27.	Игра «Кто дальше»	1		
28.	Игра «Быстрый конькобежец».	1		
29.	Игра «Быстрый конькобежец».	1		
30.	<p>Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.</p> <p>Способы деления на команды. Повторение считалок.</p> <p>Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.</p>	1		
31.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1		
32.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1		
33.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1		
34.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1		