

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре «Чемпион» разработана на основе:

1. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Степношенталинской ООШ;
2. Положения МБОУ Степношенталинской ООШ «О внеурочной деятельности» от 28.08.2015г.

Общая характеристика программы кружка «Чемпион»

Кружок «Чемпион» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок «Чемпион» вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Регулятивные УУД:

1) принимать и сохранять поставленную задачу;

2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;

3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные УУД:

1) осознавать поставленную задачу;

2) понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные УУД:

1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;

2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;

3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

Ценностные ориентиры:

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, 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 детей. 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 к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, 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).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
 - организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
 - организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
 - активное использование спортивной площадки
 - проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
 - санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
 - организация питания учащихся;
 - проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
 - организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Требования ФГОС. Планируемые результаты.

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

Результаты освоения спортивного кружка «Чемпион»

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Календарно - тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов	Дата	
			план	факт
1	Мир движений. «Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	1	03.09	
2	Красивая осанка. «Хвостики». «Паровоз»	1	10.09	
3	Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1	17.09	
4	Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	1	24.09	
5	Ловкий. Гибкий. «Снип–Снап», «Быстрая тройка»	1	01.10	
6	Весёлая скакалка. «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	1	08.10	
7	Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»,	1	15.10	
8	Развитие быстроты. «Командные салки», «Сокол и голуби»	1	22.10	
9	Кто быстрее? «Найди нужный цвет», «Разведчики»	1	29.10	
10	Скакалочка- выручалочка. «Удочка с приседанием»,	1	12.11	
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1	19.11	
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди». «Лиса и куры»,	1	26.11	
13	Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	1	03.12	
14	Метко в цель. «Метко в цель», «Салки с большими мячами»	1	10.12	
15	Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	1	17.12	
16	Игры на снегу. Горелки. «Игры по желанию учащихся	1	24.12	
17	Горка зовёт. «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	1	14.01	
18	Зимнеесолнышко.«Веер», «Паровозик	1	21.01	
19	Зимнее солнышко. «Кто быстрее приготовиться »	1	28.01	
20	Штурмвысоты.«Штурмвысоты»	1	04.02	
21	Снежныефигуры.«Салки»	1	11.02	
22	Закрепление. Игры на свежем воздухе. «Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	1	18.02	
23	Мы строим крепость «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	1	25.02	
24	Мы строим крепость. Игры по желанию учащихся	1	04.03	
25	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	1	11.03	
26	Удивительная пальчиковая гимнастика. «Метание в цель», «Попади в мяч»	1	18.03	

27	Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «колдунчики»	1	25.03	
28	Развитие выносливости. "Бездомный заяц», «Лошадки»	1	08.04	
29	Развитие реакции. Пустое место», «Часовые и разведчики»	1	15.04	
30	«Удочка». «Неуронимяч»	1	22.04	
31	Прыжок за прыжком.Прыжок за прыжком»	1	29.04	
32	Мир движений и здоровья. "Хвостики", "Падающая палка",	1	06.05	
33	«Третий лишний» игра	1	13.05	
34	Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельныеигры: футбол, вышибалы.	1	20.05	