

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Байсаровская основная общеобразовательная школа»  
Актанышского муниципального района РТ



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 3370B45EA95204E881EA00A26B8D3285

Владелец: Салахов Рамиль Замигнурович

Действителен с 08.12.2022 до 02.03.2024

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/ Г.Р.Насирова/ Протокол № 1 от «_26_» августа ___ 2023 г.	«Согласовано» Зам. директора по УВР МБОУ «Байсаровская ООШ» _____/ Муфтиева Г.А. / Протокол № 1 от «_28_» августа ___ 2023 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Байсаровская ООШ» _____/ Р.З.Салахов / Протокол № 2 от «_29_» августа _ 2023 г.
--	--	---

**Программа  
по внеурочной деятельности  
учащихся 1-4 классов  
« Чемпион »**

Класс	1-4
Всего часов в год	33\34
Всего часов в неделю	1

С.Старое Байсарово

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Чемпион» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального образования, Примерными программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ под ред. В.А.Горского, Основной образовательной программы общего начального образования МКОУ «Средняя школа №6».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Чемпион» предназначена для учащихся начальных классов и предполагает, что при переходе из одного класса в другой, объем и уровень знаний будет дополняться новыми спортивными играми.

*Программа направлена:*

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

*Новизна программы*

Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр с первого года обучения.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет.

*Актуальность и педагогическая целесообразность*

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся предполагает определённое соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными упражнениями не является достаточно эффективным. Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого

интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Целью программы** является создание условий для достижения учащимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения многоборной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

**Основными задачами** реализации поставленной цели являются:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
- развитие морально-волевых качеств учащихся;

привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.

- создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового образа жизни;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

#### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью программы является увеличение количества часов на изучение подвижных игр, а также на изучение элементов спортивных игр на период первых 4-х годов обучения.

#### **Режим занятий:**

*Программа рассчитана на 135 часов: в 1 классе - 33 часа, во 2-4 классах - по 34 часа в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. В 1 классе занятия продолжительностью 35 минут, в 2-4 классах 40 минут.*

#### **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Чемпион» предназначена для учащихся начальных классов и предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний будет дополняться спортивными играми. Программа учитывает возрастные и половые особенности учащихся.

В программу также включены такие формы и виды деятельности работы, как:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- спортивные праздники;

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

### ***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности***

#### **Ожидаемый результат:**

- действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;
- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности;
- наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
- влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- формирование навыков самоорганизации культурного досуга

После окончания ***этапа начальной подготовки*** учащиеся узнают:

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- упрощенные правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития физических качеств;

- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

#### **научатся:**

- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;

- играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития физических качеств;

- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания ***I года обучения*** учащиеся узнают

– задачи общей физической подготовки;

– цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;

– основы техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

– историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;

– упрощенные правила спортивных игр (футбол, лапта) и подвижных игр;

– гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;

– характерные спортивные травмы и их предупреждение;

– способы и приемы первой помощи.

#### **научатся:**

- играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, лапта) и подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания **II года обучения** учащиеся узнают:

- правила спортивных игр (футбол, лапта);
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- основные правила судейства соревнований и правил подвижных игр;

научатся:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, лапта).
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания **III года обучения** учащиеся узнают:

- специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития легкой атлетики;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- положение о соревнованиях;
- общее представление судействе на соревнованиях;
- основные обязанности судей;
- перечень документов необходимых для участия в соревнованиях;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- причины утомления;

научатся:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта);
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- выполнять обязанности помощников судей на соревнованиях.

- оказывать первую доврачебную помощь;

После окончания **IV годов обучения** учащиеся узнают:

- методику судейства соревнований по спортивным играм;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, пионербол, лапта);

- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.

научатся:

- оказывать первую доврачебную помощь;
- анализировать технику своего бега и определять ошибки;
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- работать в составе судейских бригад городских соревнований;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр;

В целях контроля за результативностью занятий 2 раза в год проводится показательные соревнования.

**Морально-волевые качества**, которые развиваются в процессе занятий подвижными и спортивными играми.

***сила воли*** - способность преодолевать значительные затруднения.

***трудолюбие, настойчивость, терпеливость*** – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

***выдержка и самообладание*** - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

***решительность*** – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

***мужество и смелость*** – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

***уверенность в своих силах*** – это качество, является основой бойцовского характера.

***дисциплинированность*** – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

***самостоятельность и инициативность*** – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

***воля к победе*** - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

## Содержание курса

### I. Теоретическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся. Физическая культура и спорт в России.

**Понятие о баскетболе, мини-баскетболе, о спортивных, подвижных играх.** Что является подвижными, спортивными играми. Понятие об игре в большой баскетбол и мини-баскетбол. Достижения по баскетболу. Правила игр по мини-баскетболу. Олимпийские игры.

**Техника безопасности на занятии по мини-баскетболу. Охрана здоровья и меры**

безопасности на занятиях.

**Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке.** Использование ориентиров, ограничивающих место проведения занятия. Звуковые сигналы. Использование спортивного инвентаря.

## **II. Физическая подготовка**

Выполнение комплексов ОФП, воздействующих на различные группы мышц.

Выполнение специальных упражнений, использование спортивного инвентаря и снарядов для развития физических качеств.

Игры с элементами челночного бега, бега на короткие дистанции, бега с ускорением.

Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола

Передача мяча: двумя руками сверху, от груди, из-за головы, снизу, передача мяча с отскоком от пола.

Ведение по прямой, по кругу, зигзагом.

Броски в горизонтальную, вертикальную цель.

## **III. Игровая деятельность (подвижные игры с мячом)**

**Игры с передачей и ловлей мяча:** «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «У кого меньше мячей», «Подвижная цель», «Лапта».

**Игры с ведением мяча:** «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловишки с мячом».

**Игры с бросками мяча в цель:** «Пять бросков», «Бросание мяча в парах», «Метко в цель», «Чья команда больше», «Мяч капитану», «Лапта».

## **IV. Ознакомление с правилами игры в мини-футбол**

Ознакомить с правилами игры. Учитывая возрастные особенности и физическую подготовленность детей игры в мини-баскетбол соответственно правилам. **Правила поведения во время игры.**

### **Учебный план**

#### **1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Количество теории</b>	<b>Часов практики</b>	<b>Всего</b>
<b>1</b>	Вводное занятие	1	-	1
<b>2</b>	Техника безопасности	2	-	2
<b>3</b>	Беседы	2	-	2
<b>4</b>	Игры	-	28	28
	Итого	5	28	33 ч.

### **Учебный план**

#### **2 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Количество теории</b>	<b>Часов практики</b>	<b>Всего</b>
<b>1</b>	Вводное занятие	1	-	1
<b>2</b>	Техника безопасности	4	-	4
<b>3</b>	Беседы	2	-	2
<b>4</b>	Спортивные, подвижные игры	-	27	27
	Итого	7	27	34 ч.

### Учебный план

#### 3 класс

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	2	-	2
3	Беседы	1	-	1
4	Игры	-	30	30
	Итого	4	30	34 ч.

### Учебный план

#### 4 класс

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	2	-	2
3	Беседы	1	-	1
4	Игры	-	30	30
	Итого	4	30	34 ч.

### Библиографический список литературы

- Адашквичене Э.Й. Баскетбол для школьников: из опыта работы. – М.: Просвещение, 2006
- Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 2008
- Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010.- 223с.
- Литвинова М.Ф. "Подвижные игры и игровые упражнения". – М. Просвещение, 2005г. -215с
- Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ под ред. В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111с.
- Пичугин С. С. Подвижные народные игры как форма организации и проведения динамической паузы с детьми младшего школьного возраста. [Текст] / С. С. Пичугин // Начальная школа: до и после. – 2006. – № 1. – С. 26–2

Лист согласования к документу № 18 от 29.09.2023  
Инициатор согласования: Салахов Р.З. Директор  
Согласование инициировано: 29.09.2023 08:27

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Салахов Р.З.		 Подписано 29.09.2023 - 08:28	-