

ФГКОУ «СОШ № 154 им. генерал-полковника Е.П. Маслина»

Утверждена:
Приказом директора
№ 47
Директор ФГКОУ «
им. Генерал-полков
Маслина»
_____ Кол

Кольщикова Л.Н.

для обучающихся 1-4 классов

Разработчик программы:
Гудкова А.А.,
учитель начальных классов

нп. Вологда 20
2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Чемпион» для обучающихся 1-4 классов разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286 (с последующими изменениями);

2. Федеральная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 14 апреля 2023 года № 1/23, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 г. № 372;

3. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ ФГКОУ «СОШ № 154 им. генерал-полковника Е.П. Маслина

1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм проведения занятий.

1 класс

1. Игры с бегом (4 часа).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
- Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
- Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

2. Игры с мячом (6 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

3. Игра с прыжками (4 часа).

Теория. Профилактика детского травматизма. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

4. Игры малой подвижности (3 часа).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
 - Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
 - Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".
5. Народные игры (6 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – банба».
 - Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
 - Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
 - Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".
6. Зимние забавы (5 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черепахи».

7. Эстафеты (5 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафета "вызов номеров".

Содержание программы 2 класс

1. Игры с бегом (4 часа)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".
 - Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». "Веселые ракеты".
 - Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».
 - Упражнения с предметами. Игра «Колесо», «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».
2. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".
 - Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".
 - Комплекс ОРУ в кругу. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "
3. Игры с прыжками (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

4. Игры малой подвижности (3 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

5. Народные игры (6 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

6. Зимние забавы (5 часов)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

7. Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Содержание программы 3 класс

1. Игры с бегом (4 часа)

Теория: Правила техники безопасности.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
 - Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
 - Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».
2. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
 - Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
 - Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
 - Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».
 - Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
 - Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
 - Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
3. Игры с прыжками (4 часа)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Виды прыжков.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
 - Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
 - Комплекс ОРУ. Игра « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».
 - Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».
4. Игры малой подвижности (3 часа)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
 - Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»
 - Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
5. Народные игры (6 часов)

Теория. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
 - Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
 - Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
 - Игра "Русская лапта".
6. Зимние забавы (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Меткой стрелок».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

7. Эстафеты (5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Содержание программы 4 класс

I. Игры с бегом (4 часа).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр.

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».

2. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр.

Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми 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".

3. Игры с прыжками (4 часа).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

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».

4. Игры малой подвижности (3 часа).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.

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".

5. Народные игры (6 часов)

Теория. Традиционные народные праздники.

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".
6. Зимние забавы (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
 - Игра «Пустое место».
 - Игра «Кто дальше» (на лыжах).
 - Игра «Быстрый лыжник».
7. Эстафеты (5 часов).

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

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).

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

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.

Метапредметные результаты:

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.)

3. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	4	http://www.fizkulturavshkole.ru
2	Игры с мячом.	6	https://nsportal.ru/
3	Игры с прыжками(скакалки).	4	https://nsportal.ru/
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3	http://www.fizkulturavshkole.ru
5	Народные игры	6	https://nsportal.ru/
6	Зимние забавы.	5	https://nsportal.ru/
7	Эстафеты.	5	https://nsportal.ru/
	ИТОГО	33	

2 класс

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	4	http://www.fizkulturavshkole.ru
2	Игры с мячом.	7	https://nsportal.ru/
3	Игра с прыжками(скакалки).	4	https://nsportal.ru/
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3	http://www.fizkulturavshkole.ru
5	Народные игры	6	https://nsportal.ru/
6	Зимние забавы.	5	https://nsportal.ru/
7	Эстафеты.	5	https://nsportal.ru/
	ИТОГО	34	

3 класс

№	Разделы, темы	Всего	Электронные (цифровые)
---	---------------	-------	------------------------

п/п		часов	образовательные ресурсы
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	4	http://www.fizkulturavshkole.ru
2	Игры с мячом.	7	https://nsportal.ru/
3	Игра с прыжками(скакалки).	4	https://nsportal.ru/
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3	http://www.fizkulturavshkole.ru
5	Народные игры	6	https://nsportal.ru/
6	Зимние забавы.	5	https://nsportal.ru/
7	Эстафеты.	5	https://nsportal.ru/
	ИТОГО	34	

4 класс

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	4	http://www.fizkulturavshkole.ru
2	Игры с мячом.	7	https://nsportal.ru/
3	Игра с прыжками(скакалки).	4	https://nsportal.ru/
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3	http://www.fizkulturavshkole.ru
5	Народные игры	6	https://nsportal.ru/
6	Зимние забавы.	5	https://nsportal.ru/
7	Эстафеты.	5	https://nsportal.ru/
	ИТОГО	34	