

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки РФ

ГБОУ «СОШ-ДС №1 с.п. Кантышево»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Баркинхоева Р.Х.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ «СОШ-
ДС №1 с.п. Кантышево»

Плиева М.Х. _____

Приказ № 80-д от «31» 08
2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной
деятельности «Чемпион»**

для обучающихся 1-х классов

Разработала:
Ахильгова Е.Б.

с.п. Кантышево, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Чемпион» на уровне начального общего образования составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статьи 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101)
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 568 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675);
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в ФГОС ООО;
- Рабочей программы воспитания ГБОУ «СОШ-ДС №1 с.п. Кантышево»
- [Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115](#) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28](#);
- [СанПиН 1.2.3685-21](#) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2](#)
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей, курсов внеурочной деятельности ГБОУ «СОШ-ДС №1 с.п. Кантышево»

Рабочая программа «Чемпион» адресована для учащихся первых классов. Имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами изучения курса в 1-м классе является формирование следующих умений:

у ученика будут сформированы:

- правильное отношение к собственным ошибкам, к победе, поражению;
- доброжелательное отношение друг к другу,

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

ученик получит возможность для формирования:

- знания основных моральных норм на занятиях и ориентации на их выполнение;
- возможности высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- правил поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

ученик научится:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на уроке.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану.

ученик получит возможность научиться:

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

ученик научится:

- делать предварительный отбор источников информации.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

ученик получит возможность научиться:

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

ученик научится:

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

ученик получит возможность научиться:

- учиться выполнять различные роли в группе;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся,

посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия сокружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Основное содержание программы 1-ый год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Т.Б. на занятиях , правила поведения.

2. Мир движений (1 ч).Красивая осанка (1 ч).

Различные упражнения из ОРУ « игра белок», « разведчики», « щенок».

Корректирующие упражнения для осанки» хвостики», « паровоз».

3. Что нужно для здоровья (4 ч.)

Гимнастика для глаз. Режим дня. Солнце, воздух , вода и мыло – наши лучшие друзья.

Викторина «Секреты здоровья».

4. Сила нужна каждому (2 ч.)

Что такое сила? Устная игра-сравнение « Кто сильнее ?» «Сила нужна каждому», «Очисти свойсад от камней».

5. Ловкий , гибкий (1 ч).

Упражнения на гибкость « снип- снап».

6. Юный пожарник (2 ч).

Правила пожарной безопасности. Полоса препятствий.

7. Развитие быстроты (2 ч).

П.И. на развитие быстроты «Командные салки», «Сокол и голуби», «Кто быстрее?» «Найди нужный цвет». «Разведчики».

8. Скалочка – выручалочка (1 ч).

П.И. со скакалкой «Удочка с приседаниями».

9. Команда быстроногих (2 ч).

Эстафеты командные. «Выбираем бег», «Кто быстрее?», «Сумей догнать».

10 Метко в цель (2 ч).

Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Развиваем точность движений «Подвижная цель».

11. Горка зовет (2 ч).

П.И. «быстрый спуск», « Паровозик». П.И. « Быстрый спуск», «Веер».

12. Зимнее солнышко (4 ч).

П.И. «Штурм высоты», «Кто быстрее». Снежные фигуры. Мы строим крепость. Игры на снегу.

13.Путешествие по островам (3 ч).

Правила дорожного движения (дорожные знаки). Правила поведения в природе. Если солнечно и жарко, если на улице идет дождь и гроза. Экскурсия « Дорожные знаки». Правила перехода улиц и дорог».

14. Удивительная пальчиковая гимнастика (1 ч).

Знакомство с пальчиковой гимнастикой. П.И.

15. Что такое скорость (1 ч).

Кто самый быстрый? П.И. « Быстро в строй», « Колдунчики», « салки с хвостиками».

16. Прыжки за прыжком (1 ч).

Прыжковые упражнения. П.И.

17. Мир движений и здоровья (2 ч)

Как упражнения влияют на организм человека? « Веселые старты.

(Чемпион)

1 класс (33 часа)

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Дата по плану	Фактическая дата
	Вводное занятие (1 ч.)			
1.	Тех-ка без-ти на занятиях, правила поведения	Беседа по технике безопасности и правилах поведения на занятиях	04.09-09.09	
	Мир движений (1 ч). Красивая осанка (1 ч).			
2.	Различные упражнения «игра белок», «разведчики», «щенок»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	11.09-16.09	
3.	Корректирующие упражнения для осанки «хвостики», «паровоз»	ОРУ. Гимнастические упражнения. Эстафеты. Выполнение комплекса специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки.	18.09-23.09	
	Что нужно для здоровья (4 ч.)			
4.	Гимнастика для глаз	Разучивание комплекса зрительной гимнастики. Беседа: Береги зрение! Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;	25.09-30.09	
5.	Режим дня	Беседа: Твой режим дня. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Силачи». Обучение доступным физкультурным знаниям, умениям и навыкам, способствующим укреплению здоровья	02.10-07.10	
6.	Солнце, воздух, вода и мыло –наши лучшие друзья.	Беседа о здоровом образе жизни, о закаливании. Разучивание комплекса ОРУ, игры «Белые медведи»	09.10-14.10	
7.	Викторина «секреты здоровья»	Беседа: Избавляемся от вредных привычек. Изучение комплекса упражнений с применением техники релаксации и дыхательной гимнастики.	16.10-22.10	

	Сила нужна каждому (2 ч.)			
8.	Что такое сила? Устная играсравнение «кто сильнее?»	Беседа: В здоровом теле – здоровый дух. Разучивание комплекса гимнастики «Айболит».	23.10-27.10	
9.	Сила нужна каждому «очисти свой сад от камней»	Беседа: Закаляйся, если хочешь быть здоров! Выполнение упражнений с элементами релаксации и дыхательной гимнастики	07.11-10.11	
	Ловкий , гибкий (1 ч).			
10.	Упражнения на гибкость «снип-снап»	Беседа: Я выбираю движение. Разучивание подвижной игры «Два дома». Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	13.11-17.11	
	Юный пожарник (2 ч).			
11.	Правила пожарной безопасности	Беседа о правилах пожарной безопасности. Эстафета.	19.11-23.11	
12.	Полоса препятствий	Проведение эстафеты с мячом и скакалкой.	26.11-30.11	
	Развитие быстроты (2 ч).			
13.	П.И. на развитие быстроты «командные салки», «сокол иголуби»	Ознакомление с правилами игры. Отработка игровых приемов	03.12-07.12	
14.	Кто быстрее? «найди нужный цвет», «разведчики»	Ознакомление с правилами игры. Отработка игровых приемов	10.12-14.12	
	Скалочка – вырубалочка (1 ч).			
15.	П.И. со скакалкой «удочка с приседаниями»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры	17.12-21.12	
	Команда быстроногих (2 ч).			
16.	Эстафеты командные	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	24.12-28.12	
17.	Выбираем бег «кто быстрее?» «сумей догнать»	Построение. Строевые упражнения. Игра «Кто первый?»	14.01-18.01	
	Метко в цель (2 ч).			
18.	Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	21.01-25.01	
19.	Развиваем точность движений «подвижная цель»	Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игра с мячом «Большой мяч»	28.01-01.02	
	Горка зовет (2 ч).			
20.	П.и. «быстрый спуск», «паровозик»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	04.02-08.02	
21.	П.и.«Быстрый спуск», «веер»	Игровые правила. Отработка игровых	18.02-	

		приёмов. Игра.	22.02	
	Зимнее солнышко (4 ч).			
22.	П.и.«Штурм высоты», «кто быстрее приготовится»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	25.02-01.03	
23.	Снежные фигуры	Конкурс снежных фигур. Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	11.03-15.03	
24.	Мы строим крепость	Построение крепости. Перестрелка снежками. Игры на свежем воздухе «Догонялки», « Попади в мишень»	18.03-22.03	
25.	Игры на снегу	Метание снежков в цель. Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза». Русская народная игра «Палочка - выручалочка»	03.04-05.04	
	Путешествие по островам (3 ч).			
26.	Правила дорожного движения «дорожные знаки»	Беседа по правилам дорожного движения. Эстафеты.	08.04-12.04	
27.	Правила поведения в природе Если солнечно и жарко, если на улице идёт дождь и гроза.	Экскурсия:«Мы и окружающий нас мир» Пешая прогулка в сквер. Беседа о правилах поведения в природе. Подвижные игры. Игра с мячом «Охотники и утки».	15.04-19.04	
28.	Экскурсия «Дорожные знаки», «Правила перехода улиц и дорог»	Экскурсия по улицам и дорогам города. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	22.04-26.04	
	Удивительная пальчиковая гимнастика (1 ч).			
29.	Удивительная пальчиковая гимнастика	Комплекс ОРУ со скакалкой Русская народная игра «Горелки».	13.05-17.05	
	Что такое скорость (1 ч).			
30.	Кто самый быстрый? П.и. «быстро в строй», «колдунчики», «салки с хвостиками»	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры	13.05-17.05	
	Прыжки за прыжком (1 ч).			
31.	Прыжковые упражнения и П.и.	Гимнастические упражнения. Игра с прыжками «Серый зайка» Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	20.05-23.05	
	Мир движений и здоровья (2 ч)			
32.	Как упражнения влияют на организм человека?	Беседа: В здоровом теле – здоровый дух. Разучивание комплекса гимнастики «Айболит».	24.05	

33.	«Весёлые старты»	Разучивание подвижной игры «Эстафета зверей»	20.05- 24.05	
	ИТОГО		33	