

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Чемпион» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, на основе комплексной программы физического воспитания (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич).

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые

исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

**Ценностными ориентирами содержания** данных занятий являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

**Метапредметными результатами занятий по внеурочной деятельности**

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

➤ Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

➤ Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

➤ Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

**Место занятий по внеурочной деятельности в учебном плане.**

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий раз в неделю, продолжительность занятия 35 - 40 минут. Содержание занятия отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

### **Формы занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

### **Содержание программы:**

Вводное теоретическое занятие - 1 час

«Игры на свежем воздухе» - 3 часа

«Игры-догонялки» - 4 часа

«Игры народов мира» - 4 часа

«Игры на внимание» - 4 часа

«Зимние игры» - 6 часов

«Занятия-инсценировки» - 5 часов

«Игры на развитие ловкости» - 7 часов

**Календарно - тематическое планирование  
занятий по внеурочной деятельности «Чемпион» 4-й класс (34 часа)  
4 класс**

№ п/ п	Дата		Название игры	Всего часов	В том числе		Содержание	Характеристика деятельности
	План	Факт			теория	практика		
1	02.09		Вводное теоретическое занятие	1	1	-	Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми.	<u>Познакомиться</u> с техникой безопасности на занятиях; с правилом поведения на кружке.
<b>«Игры на свежем воздухе»</b>								
2-4	09.09 16.09 23.09		Лапта.	3	1	2	Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и	<u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения <u>Формировать</u> навыки игры в лапту.

							выносливость, внимание, коллективизм и др.	
«Игры-догонялки»								
5	30.09		«Дедушка Мазай»	1		1	Простые и усложненные- догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила.	<u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения
6	07.10		«Уголки»	1		1		
7	14.10		«Два Мороза»	1				
8	21.10		«Третий лишний»	1		1		
		«Игры народов мира»						
9			Познават ельная беседа «Игры народов мира»	1	1		В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию.	<u>Познакомить</u> детей с играми народов мира; с особенностями жизни, культуры народов, населяющих нашу Родину

10	11.11		Мордовская народная игра «Ворона».	1		1	Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.	
11	18.11		Эстонская народная игра «Сторож»	1		1		
12	25.11		Русская народная игра «Жмурки»	1		1		
		«Игры на внимание»						
13	02.12		«Весёлые старты»	1		1	В этом разделе подобраны игры на развитие сообразительности, быстроты реакции, ориентировки. Участников игр следует побуждать к активным, решительным действиям. Совершенствовать навыки работы с мячом, внимательность.	Совершенствование навыков в беге с изменением направления.
14	09.12		«Караси и щуки»	1		1		Развивать ловкость, чувство коллективизма.
15	16.12		«Мяч среднему»	1		1		Совершенствование навыка ловли и передачи мяча.
16	23.12		«Мяч ловцу»	1		1		
«Зимние игры»								

17	13.01		<b>Викторина с элементами видеороликов. «Зимние виды спорта»</b>	1	1		На этом занятии дети знакомятся с зимними видами спорта, беседуют о любимых развлечениях зимой на улице. Задача учителя выявить на чём (санки, лыжи, коньки) дети предпочитают кататься.	<u>Прививать</u> интерес детей к зимним видам спорта. Познакомить с некоторыми зимними играми
18	20.01		<b>«Сороконожка на лыжах»</b>	1	1		Применение <b>игр</b> на лыжах очень разнообразно. На уроках лыжной подготовки и в школьной секции лыжного спорта игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, и при развитии физических качеств. Вместе с тем игры на лыжах необходимо широко включать в различные физкультурно-массовые мероприятия	<u>Совершенствовать</u> навыки отталкивания ногой, <u>воспитывать</u> чувства равновесия и <u>улучшать</u> координацию при управлении лыжами.
19	27.01		<b>«Лыжные врата»</b>	1		1		
20	03.02		<b>«Догонялки на лыжах»</b>	1		1		
21	10.02		<b>«Салки шайбой»</b>	1		1		
22	17.02		<b>«Кто дальше?»</b>	1		1		

							на лыжах - в программу зимних праздников, вылазок и прогулок на лыжах.	
<b>«Занятия-инсценировки»</b>								
23	24.02		<b>«Весёлые туристы»</b>	1		1	включение в урок этого приема делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое рабочее настроение, облегчает	<u>Прививать</u> интерес к туризму; воспитание чувства товарищества и взаимовыручки.
24	03.03		<b>«В гостях у Нептуна»</b>	1		1	преодоление трудностей.	<u>Приобщение</u> детей к здоровому образу жизни.
25	10.03		<b>«Астронавты»</b>	1		1	Разнообразные игровые действия, в ходе	<u>Развитие</u> координационных способностей.
26	17.03		<b>«Спортландия»</b>				которых решается та или иная умственная задача, поддерживают и усиливают интерес детей к занятиям. Увлёкшись, дети не замечают трудностей. Даже самые пассивные из детей включаются в процесс	<u>Усвоение</u> детьми навыков преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий.
27	07.04		<b>«Морские волки»</b>	1		1		
<b>«Игры на развитие ловкости»</b>								
28	14.04		<b>«Арам-шим-шим»</b>	1	1		Физические упражнения на природе чрезвычайно	закрепить и расширить индивидуальный фонд основных жизненно важных двигательных

29	21.04		«А какой твой цвет?»	1		1	благоприятны для совершенствования многих движений детей, развития их двигательных качеств.	умений и навыков, приобретенный ранее, обучить начальным знаниям в области физической культуры;
30	28.04		«Застывшее королевство»	1		1	Широкий простор позволяет двигаться активно, свободно,	
31	05.05		«Малайский волейбол»	1		1	непринужденно, что способствует развитию сноровки, ловкости, выносливости ребенка.	
32	12.05		«Салки с защитником»	1		1	На открытых лужайках дети могут двигаться с большой скоростью, не опасаясь ни на что натолкнуться.	
33 - 34	19.05		Итоговые занятия	2		2	Дети вспоминают все игры, с которыми они познакомились в течение года. Играют в понравившиеся игры.	<u>Совместно договариваться</u> понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками

**Планируемый результат:**

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

### **Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение**

#### **Список литературы.**

1. Примерные программы начального общего образования: в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2011.
2. Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы.: В. И. Лях. - 9 –е издание – М: Просвещение, 2012. - 127 с.
3. Физическая культура. 1-4 классы : учебник для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях. – 12-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2011. – 190 с.

#### **Оборудование и инвентарь:**

Секундомер, флажки, рулетка, малые мячи, набивные мячи, волейбольный мяч, скакалки, обручи.