

1. **Результат освоения курса внеурочной деятельности**

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности «Чемпион» - является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать**под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор,** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

**- Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.

- **Проговаривать** последовательность действий на занятиях.

- **Учить высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

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 занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник и другие печатные издания, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.

- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса, группы.

- 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**:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- **Слушать** и **понимать** речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

* осознание учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение
* опыта взаимодействия с окружающим миром.
* Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности учащиеся должны **знать**:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных

заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать «полезные» и «вредные» продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя,

наркотиков, сигарет;

* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в

своей работе;

* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении,

утомлении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также

сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Нормативно-правовой и документальной базой** программы внеурочной деятельности на ступени начального общего образования являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
3. Гигиенические требования к условиям реализации основной

образовательной программы начального общего образования.

Программа рассчитана на 34 ч., 1 ч. в неделю.   
К концу учебного года учащиеся должны   
понимать: роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать: разные виды подвижных игр;

уметь: передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать: изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

**Материально-техническое обеспечение**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед занятием.

1. **Содержание курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** |
| **Народные игры** | | |
| 1 | Русская народная игра «У медведя во бору» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |
| 2 | Русская народная игра «Филин и пташка». | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. |
| 3 | Русская народная игра «Горелки». | Правила игры. Проведение игры. |
| 4 | Русская народная игра «Кот и мышь». | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. |
| 5 | Русская народная игра «Блуждающий мяч». | Правила игры. Проведение игры. |
| 6 | Русская народная игра «Зарница» | Правила игры. Проведение игры. Эстафета. |
| **Игры на развитие психических процессов.** | | |
| 7 | Игры на развитие восприятия. | Знакомство с правилами и проведениеигр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». |
| 8 | Упражнения и игры на внимание | Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». |
| 9 | Игры на развитие памяти. | Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». |
| 10 | Игры на развитие воображения. | Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». |
| 11 | Игры на развитие мышления и речи. | Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку». |
| 12 | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. | Игры «Баба Яга», «Три характера». |
| **Подвижные игры** | | |
| 13 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. |
| 14 | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» | Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. |
| 15 | Игра с мячом «Охотники и утки». | Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. |
| 16 | Весёлые старты с мячом. | Гимнастические упражнения. Эстафеты. |
| 17 | Игра «Волк во рву» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. |
| 18 | Весёлые старты со скакалкой | Комплекс ОРУ со скакалкой. |
| 19 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» | Правила игры. Проведение игры. |
| 20 | Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». | Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр.  Метание снежков в цель. |
| 21 | Игра «Белки, волки, лисы». | Правила игры. Проведение игры. |
| 22 | Игра «Совушка», «Гуси, гуси». | Правила игры. Проведение игры. |
| 23 | Игра «Удочка» | Игры со скакалкой, мячом. |
| 24 | Игра «Перемена мест» | Построение. Строевые упражнения: перемещение. |
| 25 | Игра «Салки с мячом». | Правила игры. Проведение игры. |
| 26 | Игра «Прыгай через ров» | Совершенствование координации движений. |
| **Спортивные игры** | | |
| 27 | Пионербол  Волейбол по упрощенным правилам  Футбол | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |
| 28 | Спортивный праздник. | Игры, эстафеты, Весёлые минутки. |
| 29 | Упражнения на развитие основных физических качеств. |  |

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов |  |
| 1 | Народные игры | 5 |  |
| 2 | Игры на развитие психических процессов. | 6 |  |
| 3 | Подвижные игры | 8 |  |
| 4 | Спортивные игры | 15 |  |
| 5 | Упражнения на развитие основных физических качеств. | В процессе занятий |  |
|  | Инструктажи по ТБ | В процессе занятий |  |
|  | Комплексы ОРУ и ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО | В процессе занятий |  |
|  | Итого | 34 |  |

Для учителя:

1. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: Практическое пособие. – М., 2011
2. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
3. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
4. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 1983 г.
5. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

Для учащихся:

1. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 1982 г.
2. Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 1982 г.
3. Семенов С. С. Городки.- М., 1982 г.
4. Гришина В. С. Румяные щечки.- М., ФиС, 1988 г.

**Приложение №1**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Дата** | | |
| **п** | | **ф** |
|  | | | | |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ.  Русская народная игра «У медведя во бору». | Народные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Русская народная игра «У медведя во бору». |  | |  |
| 2 | Инструктаж по ТБ.  Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения со скакалкой. Футбол | Народные игры. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Русская народная игра «Филин и пташка».  Упражнения на развитие основных физических качеств. |  | |  |
| 3 | Русская народная игра «Горелки». Упражнения с мячами. Футбол | Народные игры. Правила игры. Русская народная игра «Горелки». Упражнения на развитие основных физических качеств. |  | |  |
| 4 | Русская народная игра «Кот и мышь».  ОФП для развития выносливости | Народные игры. Правила игры. Разучивание игры. Русская народная игра «Кот и мышь». ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО |  | |  |
| 5 | Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница»  ОФП для развития силовых способностей | Народные игры. Правила игры. Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница»  ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО |  | |  |
| 6 | Игры на развитие восприятия.  Игры с мячом  Футбол | Игры на развитие психических процессов.Знакомство с правилами и проведениеигр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». «Вышибалы». Подготовка и сдача норм ГТО. |  | |  |
| 7 | Упражнения и игры на внимание.  Преодоление полосы препятствий. Футбол | Игры на развитие психических процессов. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Полоса с лазанием и перелазанием |  | |  |
| 8 | Круговая тренировка Игры на развитие памяти.  Футбол | Игры на развитие психических процессов. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Игра «Прыгай через ров». Подготовка и сдача норм ГТО. |  | |  |
| 9 | Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения. Пионербол | Игры на развитие психических процессов. Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Круговая тренировка. |  | |  |
| 10 | Игры на развитие мышления и речи. Пионербол совершенствование бросков мяча | Игры на развитие психических процессов. Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».  Упражнения на развитие основных физических качеств. |  | |  |
| 11 | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. | Игры на развитие психических процессов. Игры «Баба Яга», «Три характера». Упражнения на развитие основных физических качеств. |  | |  |
| 12 | Инструктаж по ТБ.  Строевые упражнения; перестроение. Подвижные игры | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры: Правила игры. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». |  | |  |
| 13 | Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ со скакалкой. | Правила игры. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» Весёлые старты со скакалкой |  | |  |
| 14 | Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | Игра с мячом «Охотники и утки». Весёлые старты с мячом. |  | |  |
| 15 | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | Игра «Волк во рву» Игра «Салки с мячом». |  | |  |
| 16 | Упражнения со скакалкой. Правила игры. Проведение игры. | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» |  | |  |
| 17 | Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр.  Метание снежков в цель. | Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». |  | |  |
| 18 | Катание на санках. Разучивание и проведение игр Правила игры. Проведение игры. | Игра «Белки, волки, лисы». Игра «Перемена мест» |  | |  |
| 19 | Совершенствование координации движений. Пионербол с элементами В/б Правила игры. Проведение игры. | Игра «Совушка», «Гуси, гуси». Игра «Удочка» |  | |  |
| 20 | Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями.  ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО | Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  | |  |
| 21 | Пионербол- учебная игра с заданиями. | Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  | |  |
| 22 | Волейбол. Совершенствование передач мяча | Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  | |  |
| 23 | Упражнения на развитие основных физических качеств Волейбол. Правила игры. Проведение игры. Пионербол элементами В/б | Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  | |  |
| 24 | Круговая тренировка Пионербол элементами В/б  Подача мяча. | Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  |  | |
| 25 | Учебно-тренировочные игры. Пионербол элементами В/б  «Картошка» | Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  |  | |
| 26 | Спортивный праздник. | Игры, эстафеты, Весёлые минутки. |  |  | |
| 27 | Инструктаж по ТБ. Баскетбол: ведение мяча. Игра по упрощенным правилам | Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  |  | |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Баскетбол: броски мяча из-под кольца. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО | Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  |  | |
| 29 | Баскетбол: броски в кольцо со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам | Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  |  | |
| 30 | Баскетбол: передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО | Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  |  | |
| 31 | Баскетбол: жонглирование мячом. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО | Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  | | |
| 32 | Баскетбол: совершенствование элементов. Игра с заданиями. | Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  | | |
| 33 | Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. | Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  | | |
| 34 | Итоговое занятие. Домашнее задание на летние каникулы. Двухсторонние игры в пионербол с элем. в/б и баскетбол | Подведение итогов |  | | |