


Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1
имени младшего сержанта Айдарова Рустама Руслановича
с. Кизляр Моздокского района PCO- Алания

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 Бараклева А.С.

« 01 » 09 2022г.

«Утверждено»

Директор школы

 Айдарова З.А.

« 01 » 09 2022г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Юный чемпион»

(спортивно-оздоровительное направление)
для обучающихся 3-4 классов.

Составитель: Будаичева М.Э.
учитель физической культуры

Срок реализации 2022-2023 уч. г.

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая школы создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно школа призвана вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности «Юный чемпион» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Занятия проводятся с **целью**: укрепления здоровья, достижения всестороннего развития, формирование моральных и волевых качеств гражданина.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности.
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки.
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках.
8. Воспитание нравственных и волевых качеств.
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями обучающихся по программе внеурочной деятельности «Юный чемпион» являются:

1. умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
2. умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
3. умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания курса программы являются следующие умения:

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы внеурочной деятельности «Юный чемпион» являются следующие умения:

1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
3. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
5. организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
6. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
7. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
8. видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
9. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
10. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
11. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы внеурочной деятельности «Юный чемпион» являются следующие умения:

1. представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
2. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
3. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
4. бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
5. организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
6. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
7. в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

8. находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
9. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ.

Игра, беседа, комплексное занятие, эстафеты, соревнования, зачёт.

Содержание курса

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских, мордовских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по легкой атлетике, спортивным играм.

Легкая атлетика. Медленный бег; кросс 300-500 м; бег короткие дистанции до 60 м. Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры: «Мяч - капитану», «Не давай мячу в воду упасть», «Летучий мяч», «Перестрелка», «Борьба за мяч», т.д, эстафеты.

ОФП: упражнения на развитие гибкости; упражнения на координацию движений; силовые упражнения; движения, направленные на укрепления мышечного корсета спины по программе «Здоровый позвоночник»; дыхательную гимнастику; расслабление (метод релаксации).

Гимнастика: строевые упражнения; построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

Тематическое планирование (3-4 класс)

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов
----------	--------------------	-----------------

1.	Физическая культура и спорт.	1
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	1
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1
	"Подвижные игры"	
4.	Т.Б. на занятиях подвижных игр Игры «Лошадки», «Лиса в курятнике».	1
5.	Игра "Гонка мячей по кругу".Эстафеты с лазаньем и перемещением.	1
6.	Игра "Охотники и утки", «Волки во рву», "Перестрелки", «Чехарда»	1
7.	Игра "Гонки мячей по кругу", «Два мороза»Игры « У медведя во бору».	1
8.	Игра "Мяч в воздухе", «Наперегонки парами».	1
9.	Игры «12 палочек», «Заря».	1
10.	Игры «Горелочки», «Звери»	1
11.	Игры « Мяч об пол», «Мышеловка».	1
12.	Игры « Мяч соседу»,Эстафеты с предметами.	1
13.	Игры « Белые медведи», «Совушка»	1
	"Гимнастика"	
14.	Упражнения с гимнастической палкой. Лазание по гимн.стенке.	1
15.	Упражнения на гимнастическом мате. Лазания	1
16.	Упражнения с гимнастическими обручами. Лазания.	1
17.	Упражнения на гимнастическом мате. Перекаты, "мост".	1
18.	Упражнения на гимнастическом мате. «Берёзка», «лодочка»	1
19.	Перекаты вперед и назад. Перелезания, висы стоя Ходьба по скамейке.	1
20.	Лазания по канату. Подтягивания, лежа.	1
21.	Лазания по канату. Повторение акробатических элементов.	1
	ОФП	
22.	Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1
23.	Метание набивного мяча. Отжимания .Ведение мяча 1 рукой. Пресс	1
24.	Ловля мяча 2 руками. Игра « Поймай мяч»	1
25.	Бросок мяча снизу в щит. Эстафеты.	1
26.	Передача мяча на месте. Игра «Передал - садись»	1
27.	Бросок мяча снизу в щит. Передача мяча на месте	1
28.	Бросок мяча снизу в щит. Передача мяча на месте	1
29.	Эстафеты с мячами.	1

30.	Эстафеты с мячами.	1
«Лёгкая атлетика»		
31.	Прыжки на 1-2 ногах. Прыжок в длину с места.	1
32.	Понятие «Высокий старт».Бег в медленном темпе до 4.	1
33.	Разновидности ходьбы и бега.	1
34.	Метание маленького мяча на дальность	1
35	Резерв	1