

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Отдел образования Городищенского района

МБОУ СОШ №1 р.п. Чаадаевка

РАССМОТРЕНО

МО учителей
начальных классов

Смолянова О.В.
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Вяселева А.М.
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Малиновская О.Н.
Приказ №153 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

« Чемпион »

для обучающихся 1– 4 классов

р.п.Чаадаевка 2023

Предполагаемые результаты реализации программы по спортивно-оздоровительной деятельности.

Личностные, метапредметные результаты, которые будут достигнуты учащимися.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных

знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы и виды контроля.

Спортивные праздники, «Веселые старты», Дни здоровья, соревнования на лучшего бегуна, прыгуна и т.д.

Содержание программы

1 класс

1. Физическое совершенствование (33 часа)

1.1. Легкая атлетика (9 часов)

Ходьба и медленный бег. Кросс 300м. Бег на короткие дистанции до 60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

1.2 Подвижные игры (24 часа)

Теоретические сведения. Названия и правила игр, инвентарь и оборудование, речитативы, используемые в играх, организация, правила поведения и безопасности в процессе проведения игр.

«Белые медведи». «Дракон».

«Золотые ворота» (русская народная игра).

«Рыбачек и рыбки»

«Колобок»

«Берегись, Буратино!»

«Мы- веселые ребята».

«Кошка и мышки».

Элементы спортивных игр.

2 класс

1. Физическое совершенствование (34 часа)

1.1. Легкая атлетика (11 часов)

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

1.2. Подвижные игры (23 часа)

«Совушка»

«Воробьи-попрыгунчики»

«Бездомный заяц»

«Щука и караси».

Элементы спортивных игр.

3 класс

1. Физическое совершенствование (34 часа)

1.1. Легкая атлетика (12 часов)

Ходьба и медленный бег. Кросс 500-1000м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, с разбега, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

1.2. Подвижные игры (22 часа)

"Звериное семейство"

"Куда – куда?"

«Охотники»

«Невод»

«Не попадись на удочку»

«Казаки и разбойники».

Элементы спортивных игр.

4 класс

1. Физическое совершенствование (34 часа)

1.1. Подвижные игры (34 часа)

Теоретические сведения. Названия и правила игр, инвентарь и оборудование, речитативы, используемые в играх, организация, правила поведения и безопасности в процессе проведения игр.

Игры. «Кто быстрее и точнее».

«Попади в корзину» (баскетбольную сетку).

Эстафета

«Будь устойчив».

«Пятнашки малыми мячами».

Перекидывание мяча в шеренгах.

Эстафета с бегом.

Эстафета на месте.

Элементы спортивных игр.

Тематическое планирование 1 класс

№ уроков	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. ОУ –комплекс №1. Игра «Белые медведи»	1
2.	ОУ –комплекс №2. Игра «Дракон»	1
3.	Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. ОУ – комплекс №3 Игры «Белые медведи», «Дракон»	1
4.	ОУ – комплекс №1. Игра «Золотые ворота»	1
5.	Дыхательная гимнастика. Игры «Дракон», «Золотые ворота»	1
6.	Правила проведения соревнований. ОУ - комплекс №2. Игры «Дракон», «Золотые ворота», «Белые медведи»	1
7.	Т/б. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игры «Рыбачек и рыбки», «Белые медведи»	1
8.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Рыбачек и рыбки» Т/б	1
9.	Ходьба. Игры «Дракон», «Рыбачек и рыбки»	1
10.	ОУ - комплекс №3. Игры «Золотые ворота», «Белые медведи» Т/б	1
11.	ОУ - комплекс №1. Игры для профилактики искривления осанки. Т/б	1
12.	ОУ - комплекс №2. Игры для профилактики искривления осанки Т/б	1
13.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игры «Дракон», «Рыбачек и рыбки» Т/б	1
14.	Дыхательная гимнастика. Игра Т/б Игра «Колобок»	1
15.	Ходьба. Игра «Колобок» Т/б	1
16.	ОУ - комплекс №3. Игры «Золотые ворота», «Колобок» Т/б	1
17.	ОУ - комплекс №1. Игры для профилактики искривления осанки. Т/б	1
18.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра	1

	«Берегись, Буратино!» Т/б	
19.	ОУ - комплекс №2. Игры «Колобок» «Берегись, Буратино!» Т/б	1
20.	Дыхательная гимнастика. Игры «Дракон», «Рыбачек и рыбки» Т/б	1
21.	ОУ - комплекс №3. Игра «Мы – веселые ребята» Т/б	1
22.	ОУ - комплекс №1. Игры «Мы – веселые ребята», «Берегись, Буратино!» Т/б	1
23.	ОУ - комплекс №2. Игра «Кошка и мышки» Т/б	1
24.	Дыхательная гимнастика. Прыжки в длину с места Т/б	1
25.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Белые медведи» Т/б	1
26.	ОУ - комплекс №3. Метание мяча в цель.	1
27.	Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.	1
28.	ОУ – комплекс № 1. Бег на короткие дистанции до 60м.	1
29.	ОУ - комплекс №2. Бег на длинные дистанции. Т/б	1
30.	ОУ - комплекс №3. Кросс 300 м Т/б	1
31.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Прыжки в длину с разбега, Т/б	1
32.	Ходьба и медленный бег. Прыжки в высоту, многоскоки.	1
33.	Дыхательная гимнастика. Метание мяча с места, на дальность Т/б	1
	ИТОГО: 33 ч	

Календарно – тематическое планирование 2 класс

№ уроков	Содержание (разделы, темы)
1.	ОУ – комплекс №1. Метание мяча с места Игры « Дракон», «Рыбачек» (1 класс)
2.	ОУ –комплекс №2. Метание мяча на дальность
3.	Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. ОУ –комплекс №3 Игра «Щука и караси»
4.	ОУ – комплекс №1. Бег на короткие дистанции до 100м
5.	Дыхательная гимнастика. Игра «Щука и караси»
6.	Правила проведения соревнований. ОУ - комплекс №2. Бег на длинные дистанции.
7.	Т/б. Упражнения для профилактики

	плоскостопия. Кросс 300 - 500м
8.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Бездомный заяц» Т/б
9.	Ходьба. Игры «Щука и караси», «Бездомный заяц» Т/б
10.	ОУ - комплекс №3. Прыжки в длину с места Т/б Игры « Дракон», «Рыбачек»
11.	ОУ - комплекс №1. Игры для профилактики искривления осанки. Т/б
12.	ОУ - комплекс №2. Прыжки в длину с разбега Т/б Игры «Щука и караси», «Бездомный заяц»
13.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Прыжки в высоту
14.	Дыхательная гимнастика. Игра «Воробьи – попрыгунчики» Т/б
15.	Ходьба. Игры для профилактики искривления осанки Т/б
16.	ОУ - комплекс №3. Игры «Золотые ворота», «Колобок» (1 класс) Т/б
17.	ОУ - комплекс №1. Игры для профилактики искривления осанки. Т/б
18.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Воробьи – попрыгунчики» Т/б
19.	ОУ - комплекс №2. Игры «Колобок» «Берегись, Буратино!» (1 класс) Т/б
20.	Дыхательная гимнастика. Метание мяча в цель
21.	ОУ – комплекс №3. Игра «Совушка» Т/б
22.	ОУ – комплекс №1. Игры «Воробьи – попрыгунчики», «Совушка» Т/б
23.	ОУ – комплекс №2. Игры со скакалкой
24.	Дыхательная гимнастика. Подвижные игры с обручем
25.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Подвижные игры с мячом Т/б
26.	ОУ – комплекс №3. Метание мяча в цель.
27.	Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.
28.	ОУ – комплекс № 1. Подвижные игры со скакалкой
29.	ОУ – комплекс №2 Игры «Воробьи – попрыгунчики», «Совушка»
30.	ОУ – комплекс №3. Игры «Щука и караси», «Бездомный заяц»

31	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игры «Воробьи – попрыгунчики», «Щука и караси»Т/б
32	Ходьба и медленный бег. Игра «Бездомный заяц»
33	Дыхательная гимнастика. Эстафеты
34	ОУ – комплекс №3.Игры «Совушка», «Воробьи – попрыгунчики»
	ИТОГО: 34 ч

Календарно – тематическое планирование 3 класс.

№ уроков	Содержание (разделы, темы)
1.	ОУ –комплекс №1. Ходьба и медленный бег Игра «Совушка»
2.	ОУ –комплекс №2. Бег на короткие дистанции до 100м.
3.	Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. ОУ –комплекс №3 Игра «Звериное семейство»
4.	ОУ – комплекс №1. Бег на длинные дистанции.
5.	Дыхательная гимнастика. Кросс 500-1000м.
6.	Правила проведения соревнований. ОУ - комплекс №2. Эстафетный бег.
7.	Т/б. Упражнения для профилактики плоскостопия. Прыжки в длину с места,
8.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Прыжки в длину с разбега
9.	Ходьба Прыжки в высоту
10.	ОУ - комплекс №3. Игра «Куда – куда»
11.	ОУ - комплекс №1. Игры для профилактики искривления осанки. Т/б
12.	ОУ - комплекс №2. Игра « Охотники»
13.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Звериное семейство»
14.	Дыхательная гимнастика. Игра «Куда – куда»
15.	Ходьба. Игра «Невод»Т/б
16.	ОУ - комплекс №3. Игры для профилактики искривления осанки Т/б
17.	ОУ - комплекс №1 Метание мяча с места Т/б
18.	Упражнения для профилактики плоскостопия.

	Метание мяча с разбега Т/б
19.	ОУ - комплекс №2. Метание мяча на дальность Т/б
20.	Дыхательная гимнастика. Метание мяча в цель. Т/б
21.	ОУ - комплекс №3. . Игры для профилактики искривления осанки. Т/б
22	ОУ - комплекс №1. Игра «Не попадись на удочку»
23	ОУ - комплекс №2. Игра «Невод»
24	Дыхательная гимнастика. Специальные беговые упражнения.
25	Упражнения для профилактики плоскостопия. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Т/б
26	ОУ - комплекс №3.Игра «Казачьи и разбойники»
27	Ходьба. Пионербол. Футбол (учебная игра)
28	ОУ – комплекс № 1. Игра «Не попадись на удочку»
29	ОУ - комплекс №2. «Казачьи и разбойники»
30	ОУ - комплекс №3 Пионербол. Футбол (учебная игра)
31	Упражнения для профилактики плоскостопия. «Казачьи и разбойники»
32	Ходьба и медленный бег Пионербол. Футбол (учебная игра)
33	Дыхательная гимнастика. Игра «Не попадись на удочку»
34	ОУ – комплекс № 1. Пионербол. Футбол (учебная игра)
	ИТОГО: 34 ч

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ уроков	Содержание (разделы, темы)
1.	Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. ОУ –комплекс №1. Игра «Кто быстрее и точнее»
2.	ОУ –комплекс №2. Игра «Кто быстрее и точнее»
3.	ОУ –комплекс №3 Игра «Попади в корзину»
4.	ОУ – комплекс №1. Игры для профилактики

	искривления осанки
5.	Дыхательная гимнастика. Пионербол. Футбол (учебная игра)
6.	Правила проведения соревнований. ОУ - комплекс №2. Эстафеты
7.	Т/б. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Будь устойчив»
8.	ОУ - комплекс №3 Игра «Пятнашки малыми мячами»
9.	Ходьба. Игра «Перекидывание мяча в шеренгах»
10.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Эстафета с бегом
11.	ОУ - комплекс №1. Игры для профилактики искривления осанки. Т/б
12.	ОУ - комплекс №2. Т/б Эстафета на месте
13.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Пионербол. Футбол (учебная игра)
14.	Дыхательная гимнастика. Игра «Кто быстрее и точнее»
15.	Ходьба. Т/б Баскетбол. Волейбол(учебная игра)
16.	ОУ - комплекс №3. Т/б Игра «Попади в корзину» Игра «Будь устойчив»
17.	ОУ - комплекс №1. Игры для профилактики искривления осанки. Т/б
18.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Т/б Пионербол. Футбол (учебная игра)
19.	ОУ - комплекс №2. Т/б Баскетбол. Волейбол(учебная игра)
20.	Дыхательная гимнастика. Т/б Игра «Кто быстрее и точнее»
21.	ОУ - комплекс №3. Игры для профилактики искривления осанки Т/б
22.	ОУ - комплекс №1. Т/б Баскетбол. Волейбол(учебная игра)
23.	ОУ - комплекс №2. Игра «Пятнашки малыми мячами» Т/б
24.	Дыхательная гимнастика. Пионербол. Футбол (учебная игра)
25.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Попади в корзину»

26	ОУ - комплекс №3. Пионербол. Футбол (учебная игра)
27	Дыхательная гимнастика. Игры для профилактики искривления осанки
28	ОУ – комплекс № 1. Т/б Пионербол. Футбол (учебная игра)
29	ОУ - комплекс №2.. Баскетбол. Волейбол(учебная игра)
30	ОУ - комплекс №3. Игра «Пятнашки малыми мячами» Т/б
31	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Будь устойчив», Игра «Пятнашки малыми мячами» Т/б
32	Ходьба. Т/б Игра «Кто быстрее и точнее»
33	Дыхательная гимнастика. Т/б Игра «Попади в корзину». Игра «Будь устойчив»
34	Баскетбол. Волейбол(учебная игра)
	ИТОГО: 34 ч