

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Глубокинская школа
Краснинского района Смоленской области**

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
Г.Е. Горбатенкова
Приказ № 130 от 30.08.2023 г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Маленькие чемпионы»**

1-4 классы

Направление: занятия, направленные на удовлетворение интересов и
потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии

Срок реализации программы -1 год

Автор программы: Хроменков Юрий Николаевич
учитель физической культуры

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Актуальность программы - в повышении интереса обучающихся к занятиям подвижными и спортивными играми. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Программа внеурочной деятельности «Маленькие чемпионы» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника. Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Неотъемлемой частью данной рабочей программы являются спортивные игры. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и т.д., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Подвижные и спортивные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Целью изучения курса внеурочной деятельности является совершенствование двигательных умений и навыков младших школьников посредством подвижных и спортивных игр, содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи изучения курса внеурочной деятельности обучающие:

- научить детей играть активно и самостоятельно;
 - обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
 - обучить правилам народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
 - прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.
- воспитательные:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.
- приобщить их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, развивающие:
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания мышечного напряжения;
- приспособляться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
- увеличивать функциональные возможности организма.

Взаимосвязь с Рабочей программой воспитания: Программа курса внеурочной деятельности «Маленькие чемпионы» разработана с рекомендаций Программы воспитания МБОУ Глубокинская школа. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие обучающегося.

Содержание курса внеурочной деятельности

Легкая атлетика: Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях кружка. Оздоровительная ходьба и бег; Челночный бег; Метание малого мяча с места на дальность; Метание теннисного мяча в вертикальную цель; Техника бега с высокого старта; Бег на 30 метров; Прыжки с места; Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.

Гимнастика с элементами акробатики Общеразвивающие упражнения с предметами; Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»; Лазанье по гимнастической стенке; Стойка на носках. На одной ноге; Ходьба по гимнастической скамейке; Прыжковые упражнения на одной и двух ногах; Акробатические упражнения; Игра с прыжками с использованием скакалки.

Подвижные игры «Петрушка на скамейке»; «Попади в обруч»; «Играй, играй - мяч не теряй»; «Кто дальше бросит»; «Зайка в огороде»; «Точная передача»; «Брось-поймай», «Выстрел в небо».

Элементы спортивных игр: Ловля и передача мяча; Перешагивание через мячи; Ведение мяча; Сбивание кегли разными мячами; Сбивание кегли

броском руки волейбольного мяча; Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места; Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу; Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); Игровые элементы.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- 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 уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. 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, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- 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.

3. 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 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 с окружающим миром.

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

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Занятия с образовательно-обучающей направленностью, занятия с образовательно-тренировочной направленностью.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Дата проведения занятия	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях внеурочной деятельности				https://resh.edu.ru/
2	Оздоровительная ходьба и бег	интегрированная		совершенствование навыков	https://resh.edu.ru/

				бега	
3	Оздоровительная ходьба и бег	интегрированная		Закрепление навыков бега	
4	Челночный бег	интегрированная		Закрепление навыков бега	https://resh.edu.ru/
5	Челночный бег	интегрированная		Закрепление навыков бега	
6	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	интегрированная		совершенствование навыков метаний	https://resh.edu.ru/
7	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	интегрированная		Закрепление навыков метаний	
8	Техника бега с высокого старта	интегрированная		Закрепление навыков бега	https://resh.edu.ru/
9	Бег на 30 метров	интегрированная			
10	Бег 60 метров	интегрированная			
11	Прыжки в длину с места.	интегрированная		Закрепление навыков прыжков	
12	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	интегрированная		Закрепление навыков метаний	
13	Общеразвивающие упражнения с предметами	интегрированная		развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве	https://resh.edu.ru/
14	Общеразвивающие упражнения без предметов	интегрированная		развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве	
15	Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»	интегрированная		развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве	
16	Лазанье по гимнастической стенке	интегрированная		развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию	https://resh.edu.ru/

				в пространстве	
17	Лазанье по гимнастической стенке.	интегрированная		развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве	
18	Стойка на носках. На одной ноге.	интегрированная		развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве	
19	Ходьба по гимнастической скамейке	интегрированная		развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве	https://resh.edu.ru/
20	Ходьба по гимнастической скамейке	интегрированная		развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве	
21	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах	интегрированная		развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве	https://resh.edu.ru/
22	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах	интегрированная		развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве	
23	Акробатические упражнения	интегрированная		развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве	
24	Игра с прыжками с использованием скакалки	интегрированная		Навыки держания, ловли, передачи,	

				броска мяча	
25	Игра «Петрушка на скамейке»	интегрированная		Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде	
26	Игра «Попади в обруч»	интегрированная		Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде	
27	Игра «Играй, играй – мяч не теряй»	интегрированная		Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде	
28	Игра «Кто дальше бросит»	интегрированная		Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде	
29	Игра «Зайка в огороде»	интегрированная		Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, умений играть в команде	
30	Сбивание кегли броском руки волейбольного мяча	интегрированная		Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча	
31	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места	интегрированная		Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча	https://resh.edu.ru/
32	Удар внутренней стороной	интегриров		Навыки	

	стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу	анная		держания, ловли, передачи, броска мяча умений играть в команде	
33	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой)	интегрированная		Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча умений играть в команде	
34	Игровые элементы	интегрированная			
35	Теория: Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Т Б на уроках лыжной подготовки	интегрированная		Комплексное развитие координационных способностей	https://resh.edu.ru/
36	Одновременный бесшажный ход.	интегрированная		Комплексное развитие координационных способностей	
37	Попеременный двухшажный ход.	интегрированная		Комплексное развитие координационных способностей	
38	Попеременный двухшажный ход.	интегрированная		Комплексное развитие координационных способностей	
39	Повороты переступанием	интегрированная		Комплексное развитие координационных способностей	
40	Спуски и подъемы	интегрированная		Комплексное развитие координационных способностей	https://resh.edu.ru/
41	Спуски и подъемы	интегрированная		Комплексное развитие координационных способностей	
42	Торможение.	интегрированная		Комплексное развитие координационных способностей	
43	Прохождение дист. до 3 км	интегрированная		Комплексное развитие координационных способностей	
44	Подъем «елочкой».	интегрированная		Комплексное развитие координационных	

				х способностей	
45	Повороты на месте	интегрированная		Комплексное развитие координационных способностей	
46	Спуски с горки	интегрированная		Комплексное развитие координационных способностей	
47	Лыжные гонки 1 км.	интегрированная		Комплексное развитие координационных способностей	
48	Лыжные гонки 1 км.	интегрированная		Комплексное развитие координационных способностей	
49	Спортивные игры по упрощенным правилам	интегрированная		Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча умение играть в команде	
50	Игровые действия волейболиста (верхняя передача над собой, положение рук) Игры "Два Мороза", "За 10 секунд"	интегрированная		Умение играть в команде	https://resh.edu.ru/
51	Игровые действия волейболиста (верхняя передача над собой и в паре). Игра «Пионербол» с элементами волейбола	интегрированная		Умение играть в команде	
52	Игровые действия волейболиста (верхняя и нижняя передачи над собой, в паре). Игры "Совушка, "Пионербол»	интегрированная		Умение играть в команде	
53	Игровые действия волейболиста (нижняя прямая подача). Игра "Пионербол" с элементами волейбола	интегрированная		Умение играть в команде	
54	Игровые действия баскетболиста (передачи в кругу, бросок, перемещения). Игры "Охотники и утки", "Угадай, чей голосок".	интегрированная		Умение играть в команде	https://resh.edu.ru/
55	Игровые действия баскетболиста (бросок с двух шагов). Игры "Третий лишний", "Пятнашки в парах".	интегрированная		Умение играть в команде	

56	Совершенствование техники ведения мяча, передачи в движении. Игры "Тигр, отними мяч", "Пустое место".	интегрированная		Умение играть в команде	https://resh.edu.ru/
57	Совершенствование техники броска одной рукой от плеча. Игры "Борьба за мяч", "Играй, играй, мяч не теряй".	интегрированная		Умение играть в команде	
58	Совершенствование техники броска одной рукой от плеча. Игра "Выбей мяч»	интегрированная		Умение играть в команде	
59	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	интегрированная		Умение играть в команде	https://resh.edu.ru/
60	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба	интегрированная		Умение играть в команде	
61	Совершенствование техники ведения мяча	интегрированная		Умение играть в команде	
62	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча	интегрированная		Умение играть в команде	
63	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	интегрированная		Умение играть в команде	
64	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель	интегрированная		Умение играть в команде	
65	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки	интегрированная			https://resh.edu.ru/
66	Развитие силовой выносливости. Силовые упражнения в парах	интегрированная			
67	Мост и поворот в упор стоя на одном колене	интегрированная			
68	Развитие выносливости. Кросс до 15 мин	интегрированная			