

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Спортивного кружка «Чемпион 2-4класс»**

**Автор-составитель:**

**Кочкарёв А.А.,**

**учитель физической культуры**

Ононское, 2023 г

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа кружка «Чемпион» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.12.2012, Уставом школы, на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 4 классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич – М. Просвещение, 2015г.

**1 Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

### **Задачи программы:**

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

## **II Общая характеристика содержания программы кружка «Чемпион»**

Кружок “Чемпион” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности для учащихся начальной школы.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок «Веселый мяч» вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

## **Формирование универсальных учебных действий:**

### **Личностные УУД:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

### **Регулятивные УУД:**

- 1) принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

### **Познавательные УУД:**

- 1) осознавать поставленную задачу;
- 2) понимать информацию, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

### **Коммуникативные УУД:**

- 1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- 2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- 3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

### **Предметные результаты:**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

### **Ценностные ориентиры:**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры

### **III Место учебного предмета в учебном плане**

Программа кружка «Чемпион» в 2 - 4 классах рассчитана на 34 часа 1раз в неделю 45минут.

#### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми

#### **Формы занятий:**

беседы

игры

элементы занимательности и состязательности

#### **Алгоритм работы с подвижными играми.**

Знакомство с содержанием игры.

Объяснение содержания игры.

Объяснение правил игры.

Разучивание игр.

Проведение игр.

### **Требования ФГОС. Планируемые результаты.**

#### **Дети должны знать:**

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

#### **Уметь:**

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;

Маты;

Гимнастические скамейки;

Мячи, обручи, кегли, прыгалки.

## Тематическое планирование.

Кружок «Чемпион»

| № | Тема                                                                                                        | Виды учебной деятельности                                                  | Планируемые результаты                                                                                     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Мир движений. Разучивание специальных упражнений с мячом. Игра «Стоп!». Инструктаж по технике безопасности. | формирование представления о мире движений, их роли в сохранении здоровья. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 2 | Беседа: «Красивая осанка». Специальные упражнения с мячом. Игра «Перестрелка», «Стоп!»                      | формирование правильной осанки, развитие навыков бега                      | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 3 | Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»                                                               | развитие скоростных качеств, ловкости                                      | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 4 | Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»                                  | развитие силы и ловкости                                                   | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 6 | Весёлая скакалка, игры «Медведь спит», «Удочка».                                                            | развитие ловкости и внимания                                               | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 7 | Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»,                                                          | развитие выносливости и силы                                               | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 8 | Скакалочка-выручалочка. «Удочка с                                                                           | развитие силы                                                              | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,                                                                |

|    |                                                                                          |                                          |                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | приседанием»,                                                                            |                                          | знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                             |
| 9  | Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»         | развитие быстроты и ловкости             | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 10 | Команда быстроногих «Гуси – лебеди», «Лиса и куры»,                                      | развитие силы и ловкости                 | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 11 | Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»                                            | развитие скоростных качеств, ловкости    | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 12 | Метко в цель. «Метко в цель», «Салки с большими мячами»                                  | развитие меткости и координации движений | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 13 | Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»               | развитие меткости и координации движений | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 14 | Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот» | развитие глазомера и точности движений   | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 15 | «Бездомный заяц», «Подвижная цель».                                                      | развитие выносливости и ловкости         | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 16 | «Охотники и утки», «Перестрелка».                                                        | развитие выносливости и быстроты         | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |

|    |                                                                         |                                           |                                                                                                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 | Удивительная пальчиковая гимнастика<br>«Метание в цель», «Попади в мяч» | развитие ловкости и быстроты              | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 18 | Развитие выносливости. "Бездомный заяц», «Лошадки»                      | развитие выносливости, быстроты и реакции | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 19 | Развитие реакции. «Пустое место», «Часовые и разведчики»                | развитие быстроты, скорости               | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 20 | Разучивание элементов игры «Пионербол»                                  | развитие быстроты, скорости, реакции      | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 21 | Разучивание элементов игры «Пионербол»                                  | развитие быстроты, ловкости               | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 22 | Знакомство с разметкой площадки, правила игры «Пионербол»               | развитие быстроты, ловкости,              | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 23 | Правила игры «Пионербол», игра по упрощенным правилам                   | развитие скоростных качеств , ловкости    | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 24 | «Третий лишний» игра, игра «Пионербол» по упрощенным правилам           | развитие скоростных качеств , ловкости    | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения ,знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |

|    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25 | Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Игры по выбору (футбол).                                                                              | Прыжки, подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                               | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.                                           |
| 26 | Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловушки», «Круговая лапта».                                                                                | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                        | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. |
| 27 | Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Метание набивного мяча. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей      | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.                         |
| 28 | Бег с преодолением препятствий. Эстафета с прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».                                                       | Равномерный бег. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                           | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.                          |
| 29 | Игра «Мышеловка», «У медведя во бору». Круговая эстафета. Упражнения с набивным мячом. Самостоятельные игры.                                                                | Подвижные игры. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.                                      |
| 30 | Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Сбор урожая». Соревнования по подвижным играм.                                                                          | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.                                      |
| 31 | «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.                                                                                                               | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                        | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.                   |

|    |                                                                                |                                                                                             |                                                                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 32 | Разучивание игры «Прыгай выше и дружнее». Метание малого мяча. Весёлые старты. | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты.   | Уметь самостоятельно играть в разученные игры.                                                          |
| 33 | Весёлые старты.                                                                | Подвижные игры, эстафеты. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Уметь самостоятельно играть в разученные игры.                                                          |
| 34 | «Ловушки с приседанием». Игры с мячом по выбору.                               | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей            | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом. |

## **Список литературы**

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие – М., Советский спорт, 2005. – 40 с.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. –
3. Васильков Г.А., От игр к спорту.
4. Глязер С., Зимние игры и развлечения. –
5. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2005
6. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
7. Железняк М.Н., Спортивные игры. –
8. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. –
9. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. –
10. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры.
11. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей.
12. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М..
13. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. –
14. Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. –