

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Иркутской области  
Управление образование Администрации Муниципального образования "Нижнеудинский район"  
МКОУ "Атагайская СОШ"  
Подписано электронной подписью  
29.10.2022 06:33  
директор школы  
Григоровская Марина Валерьевна  
РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО  
МО "Начальные классы" А. 3f2f650a3e180e158ff7 директор

Учитель начальных классов Григоровская М.В.  
Савостьянова Л.В. Приказ №137-од  
Протокол №1 от "30" 08 2022 г.  
от "29" 08 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности  
«Чемпион»  
для 1 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Савостьянова Любовь Викторовна  
Учитель начальных классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Рабочая программа внеурочной деятельности «Чемпион» для обучающихся 1 классов на уровне начального общего образования разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в программе воспитания.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «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 учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность учащихся, 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 учащихся. 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 с более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы учащихся, 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).

Общее число часов в 1 классе — 33 ч. , 1 ч в неделю

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

#### **Задачи:**

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

#### **Формы занятий:**

- игры

- эстафеты
- элементы занимательности и состязательности
- праздники

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

Основы знаний о народной подвижной игре.

- Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.
- Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры.

Выработка правил.- Пятнашки.- Фанты. - Горелки.- Лапта.- Блуждающий мяч.

Игры на свежем воздухе.

- Русские народные игры. «Ловушка».- Групповые игры. «Охотник и сторож».
- Групповые игры. «Карусель», «Совушка».

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.

Игры-эстафеты.

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».
- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Эстафеты с бегом и прыжками.
- Эстафеты с преодолением препятствий.

Подвижные игры разных народов.

- Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».
- Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».
- Игры белорусского народа. « Михасик», «Прела-горела».
- Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»
- Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».
- Игры украинского народа. « Высокий дуб» «Колдун».
- Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч» , «Отдай платочек».
- Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».
- Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Упражнения со скакалками.
- Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.
- Упражнения со скалками.

Подвижные игры, основанные на элементах:

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;
- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;
- лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;
- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Зимние забавы

- Зимой на воздухе. «Городки».
- Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».
- Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».
- Эстафета на санках.
- Лыжные гонки.

Техника безопасности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **Личностные результаты**

установка на здоровый образ жизни;

основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными играми;

ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм на занятиях и ориентации на их выполнение

### **Познавательные результаты**

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению;

раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

### **Регулятивные результаты**

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

### **Коммуникативные результаты**

учащийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;

договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
1	Русские народные игры.	6		6	07.09-12.10	Беседа Деловая игра	Устный опрос	<a href="http://school-collektion.edu/ru">http://school-collektion.edu/ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Игры на развитие психических процессов.	6		6	19.10-30.11	Учебный диалог Беседа Деловая игра	Устный опрос	<a href="http://school-collektion.edu/ru">http://school-collektion.edu/ru</a> <a href="http://www.encyclopedia.ru">www.encyclopedia.ru</a>
3	Подвижные игры.	13		13	07.12-01.03	Беседа Игра	Практическая работа	<a href="http://school-collektion.edu/ru">http://school-collektion.edu/ru</a>
4	Спортивные игры.	8		8	15.03-30.05	Беседа Игра	Практическая работа	<a href="http://school-collektion.edu/ru">http://school-collektion.edu/ru</a> <a href="http://www.encyclopedia.ru">www.encyclopedia.ru</a>
		33		33				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Виды, формы контроля
1.	Русская народная игра «У медведя во бору»	1	07.09	Самооценка
2.	Русская народная игра «Филин и пташка».	1	14.09	Самооценка
3.	Русская народная игра «Горелки».	1	21.09	Самооценка
4.	Русская народная игра «Кот и мышь».	1	28.09	Самооценка
5.	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1	05.10	Самооценка
6.	Русская народная игра «Зарница»	1	12.10	Самооценка
7.	Игры на развитие восприятия.	1	19.10	Самооценка
8.	Упражнения и игры на внимание	1	26.10	Самооценка
9.	Игры на развитие памяти.	1	09.11	Самооценка
10.	Игры на развитие воображения.	1	16.11	Практическая работа
11.	Игры на развитие мышления и речи.	1	23.11	Самооценка
12.	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	1	30.11	Самооценка
13.	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1	07.12	Самооценка
14.	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1	14.12	Самооценка
15.	Игра с мячом «Охотники и утки».	1	21.12	Самооценка
16.	Весёлые старты с мячом.	1	28.12	Самооценка
17.	Игра «Волк во рву»	1	18.01	Самооценка
18.	Весёлые старты со скакалкой	1	25.01	Самооценка
19.	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	1	01.02	Практическая работа
20.	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	1	08.02	Устный опрос
21.	Игра «Белки, волки, лисы».	1	15.02	Самооценка
22.	Игра «Совушка».	1	01.03	Тестирование
23.	Игра «Удочка»	1	15.03	Устный опрос
24.	Игра «Перемена мест»	1	22.03	Практическая работа
25.	Игра «Салки с мячом».	1	05.04	Самооценка
26.	Игра «Прыгай через ров»	1	12.04	Самооценка
27.	Футбол	1	19.04	Тестирование
28.	Баскетбол.	1	26.04	Самооценка

29.	Футбол	1	03.05	Самооценка
30.	Эстафеты с бегом и прыжками.	1	10.05	Самооценка
31.	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	17.05	Самооценка
32.	Игры на свежем воздухе.	1	24.05	Практическая работа
33.	Спортивный праздник.	1	30.05	Самооценка

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей 1-4 классов.

М: Просвещение, 2002

2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М: Вако, 2004

3. Лях В.И. «Мой друг – физкультура: 1-4 кл.» М. Просвещение 2001 г.

4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М: Просвещение, 2003

5. Обухов Л.А., Лемякина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы 1-4 классы. М: Просвещение, 2008

6. Смирнова Л.А. Общеобразовательные упражнения для младших школьников. М: Просвещение, 2003

#### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://school-collektion.edu/ru>

[www.encyclopedia.ru](http://www.encyclopedia.ru)

<https://uchi.ru/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Мультимедийный компьютер.

Инвентарь: Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, кегли, флажки разметочные.