

**Приложение
к основной образовательной программе
среднего общего образования,
утвержденной приказом по школе
от 31.08.2023г. №530**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
«Юный чемпионик»
Для 1 класса
учителя Абакарова Сахиба Джума оглы
на 2023-2024 учебный год

г. Нижневартовск

Введение

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для реализации в одном отдельно взятом классе.

Программа рассчитана на 33 ч и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (1 ч в неделю).

Спортивно – оздоровительное направление

Игровая деятельность

Кружок «Юный Чемпионик»

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

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Пояснительная записка

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 в 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.

Дети научатся

играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

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:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;**
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;**
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.**

Календарно-тематическое планирование кружка «Юный чемпионик»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов в 33 ч	Содержание деятельности	Класс	План (нед.)	Факт
1	Русская народная игра «У медведя во бору»	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1а	02.09	02.09
				1б	02.09	02.09
				1в	07.09	07.09
				1г	07.09	07.09
				1д	01.09	01.09
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	1	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	1а	09.09	09.09
				1б	09.09	09.09
				1в	14.09	14.09
				1г	14.09	14.09
				1д	08.09	08.09
3	Русская народная игра «Горелки».		Правила игры. Проведение игры.	1а	16.09	16.09
				1б	16.09	16.09
				1в	21.09	21.09
				1г	21.09	21.09
				1д	15.09	15.09
4	Русская народная игра «Кот и мышь».		Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	1а	23.09	23.09
				1б	23.09	23.09

				1в	28.09	28.09
				1г	28.09	28.09
				1д	22.09	22.09
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1	Правила игры. Проведение игры.	1а	30.09	30.09
				1б	30.09	30.09
				1в	05.10	05.10
				1г	05.10	05.10
				1д	29.09	29.09
6	Русская народная игра «Зарница»	1	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	1а	07.10	07.10
				1б	07.10	07.10
				1в	12.10	12.10
				1г	12.10	12.10
				1д	06.10	06.10
7	Игры на развитие восприятия.	1	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1а	14.10	14.10
				1б	14.10	14.10
				1в	19.10	19.10
				1г	19.10	19.10
				1д	13.10	13.10
8	Упражнения и игры на внимание	1	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	1а	21.10	21.10
				1б	21.10	21.10
				1в	26.10	26.10
				1г	26.10	26.10
				1д	20.10	20.10

9	Игры на развитие памяти.		Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1а	28.10	28.10
				1б	28.10	28.10
				1в	09.11	09.11
				1г	09.11	09.11
				1д	27.10	27.10
10	Игры на развитие воображения.	1	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1а	11.11	11.11
				1б	11.11	11.11
				1в	16.11	16.11
				1г	16.11	16.11
				1д	10.11	10.11
11	Игры на развитие мышления и речи.	1	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	1а	18.11	18.11
				1б	18.11	18.11
				1в	23.11	23.11
				1г	23.11	23.11
				1д	17.11	17.11
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	1	Игры «Баба Яга», «Три характера».	1а	25.11	25.11
				1б	25.11	25.11
				1в	30.11	30.11
				1г	30.11	30.11
				1д	24.11	24.11
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	1а	02.12	02.12
				1б	02.12	02.12
				1в	07.12	07.12
				1г	07.12	07.12

				1д	01.12	01.12
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»		Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	1а 1б 1в 1г 1д	09.12 09.12 14.12 14.12 08.12	09.12 09.12 14.12 14.12 08.12
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	1	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	1а 1б 1в 1г 1д	16.12 16.12 21.12 21.12 15.12	16.12 16.12 21.12 21.12 15.12
16	Весёлые старты с мячом.	1	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	1а 1б 1в 1г 1д	23.12 23.12 11.01 11.01 22.12	23.12 23.12 11.01 11.01 22.12
17	Игра «Волк во рву»	1	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1а 1б 1в 1г 1д	13.01 13.01 18.01 18.01 12.01	13.01 13.01 18.01 18.01 12.01
18	Весёлые старты со скакалкой		Комплекс ОРУ со скакалкой.	1а 1б	20.01 20.01	20.01 20.01

				1в	25.01	25.01
				1г	25.01	25.01
				1д	19.01	19.01
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	1	Правила игры. Проведение игры.	1а	27.01	27.01
				1б	27.01	27.01
				1в	01.02	01.02
				1г	01.02	01.02
				1д	26.01	26.01
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	1	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	1а	03.02	03.02
				1б	03.02	03.02
				1в	08.02	08.02
				1г	08.02	08.02
				1д	02.02	02.02
21	Игра «Белки, волки, лисы».	1	Правила игры. Проведение игры.	1а	10.02	10.02
				1б	10.02	10.02
				1в	15.02	15.02
				1г	15.02	15.02
				1д	09.02	09.02
22	Игра «Совушка».		Правила игры. Проведение игры.	1а	17.02	17.02
				1б	17.02	17.02
				1в	01.03	01.03
				1г	01.03	01.03
				1д	16.02	16.02

23	Игра «Удочка»	1	Игры со скакалкой, мячом.	1а 1б 1в 1г 1д	03.03 03.03 08.03 08.03 02.03	03.03 03.03 15.03 15.03 02.03
24	Игра «Перемена мест»	1	Построение. Строевые упражнения б перемещение.	1а 1б 1в 1г 1д	10.03 10.03 15.03 15.03 09.03	10.03 10.03 15.03 15.03 09.03
25	Игра «Салки с мячом».		Правила игры. Проведение игры.	1а 1б 1в 1г 1д	17.03 17.03 22.03 22.03 16.03	17.03 17.03 22.03 22.03 16.03
26	Игра «Прыгай через ров»	1	Совершенствование координации движений.	1а 1б 1в 1г 1д	24.03 24.03 05.04 05.04 23.03	24.03 24.03 05.04 05.04 23.03
27	Большая лапта.	1	Правила игры. Проведение игры	1а 1б	07.04 07.04	07.04 07.04

				1в	12.04	12.04
				1г	12.04	12.04
				1д	06.04	06.04
28	Правила игры в футбол.	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	1а	14.04	14.04
				1б	14.04	14.04
				1в	19.04	19.04
				1г	19.04	19.04
				1д	13.04	13.04
29	Отработка удара ногой.	1	Отработка ударной техники	1а	21.04	21.04
				1б	21.04	21.04
				1в	26.04	26.04
				1г	26.04	26.04
				1д	20.04	20.04
30	Футбол	1	Проведение игры.	1а	28.04	28.04
				1б	28.04	28.04
				1в	03.05	03.05
				1г	03.05	03.05
				1д	27.04	27.04
31	Баскетбол.	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.	1а	05.05	05.05
				1б	05.05	05.05
				1в	10.05	10.05
				1г	10.05	10.05
				1д	04.05	04.05

32	Футбол	1	Проведение игры.	1а	<i>12.05</i>	<i>12.05</i>
				1б	<i>12.05</i>	<i>12.05</i>
				1в	<i>17.05</i>	<i>17.05</i>
				1г	<i>17.05</i>	<i>17.05</i>
				1д	<i>11.05</i>	<i>11.05</i>
33	Спортивный праздник.	1	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1а	<i>19.05</i>	<i>19.05</i>
				1б	<i>19.05</i>	<i>19.05</i>
				1в	<i>24.05</i>	<i>24.05</i>
				1г	<i>24.05</i>	<i>24.05</i>
				1д	<i>18.05</i>	<i>18.05</i>