

Матвеево-Курганский район  
с. Греково-Тимофеевка

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Греково-Тимофеевская средняя общеобразовательная школа

Утверждена

Приказом по школе от 27.08.2021 года № 61

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**кружка «Чемпион»**  
**внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления**  
**начального общего образования**  
**1 класс**  
**на 2021-2022 учебный год**

Количество часов: **33 часа ( 1 час в неделю)**

Учитель **Борцова Любовь Юрьевна**

Программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ МОиН РФ от 06.2009 года № 373), на основе авторской программы внеурочных занятий «Чемпион» , разработанной Храповой Е.С.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления кружок «Чемпион» для 1 класса, разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников, на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ).
2. Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010 г. N 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года N 373»
5. Приказа Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 г. N 2357 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373"
6. Приказа Министерства образования и науки РФ от 18 декабря 2012 г. N 1060 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373"
7. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1643 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"
8. Приказа Министерства образования и науки РФ от 18 мая 2015 г. N 507 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373"
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1576 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373"
10. Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15).
11. Приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
12. Приказа Минобрнауки России от 22.11.2019 г. № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»

13. Приказа Минобрнауки России от 18.05.2020 г. №249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»
14. Приказа Минобрнауки России от 17.07.2015 г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 (зарегистрированного в Минюсте России 13.08.2015 г. № 38490).
15. Образовательной программы начального общего образования МБОУ Греково-Тимофеевскойсош, принятой педсоветом от 27.08.2020 г. протокол № 1.
16. Порядка разработки рабочих программ учебных предметов учителями МБОУ Греково-Тимофеевскойсош, принятого на педагогическом совете от 15 июня 2020 г. № 13.
17. Учебного плана образовательного учреждения МБОУ Греково-Тимофеевскойсош на 2021 – 2022 учебный год.
18. Авторской программы «Чемпион» Е.С. Храповой.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Чемпион» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

#### **2. Обучение:**

- Осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
  - элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
  - упражнениям сохранения зрения.

## МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1-4 классов (6 - 10 лет). Программа рассчитана на 4 года. В 1 классе - 33 часа в год. Во 2-4 классах - 34 часа в год. Запланировано 33 часа

### Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

#### Личностные результаты:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию, формирование мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; формирование основ российской, гражданской идентичности, умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

#### Метапредметные результаты:

включение в творческую деятельность под руководством учителя, формирование собственного мнения и позиции, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Чемпион» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 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).
- Определять цель выполнения заданий на уроке, под руководством учителя.
- Принимать учебную задачу;
- Объективно оценивать свои умения;
- Соблюдать требования техники безопасности.

### 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.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; □ Иметь представление об истории Олимпийских игр;

### 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.

### Содержание курса:

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Чемпион» состоит из 6 разделов:

- **«Вот мы и в школе»:** личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- **«Питание и здоровье»:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого; двигательная активность.
- **«Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата; двигательная активность.
- **«Я в школе и дома»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; двигательная активность.
- **«Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма; двигательная активность.
- **«Вот и стали мы на год взрослей»:** первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, двигательная активность.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены.

**Учебно-тематический план 1 год обучения**

№	Раздел, темы занятий	Дата	
		По плану	Факт
	<b>1. «Вот мы и в школе»:</b>		
1.	Введение: «Вот мы и в школе»	03.09.	
2.	Физкультура и я	10.09	
3.	Я делаю гимнастику	17.09	
4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	24.09	
5.	Дорога к доброму здоровью	01.10.	
6.	Здоровье в порядке-спасибо зарядке	08.10	
7.	Игры на развитие восприятия	15.10	
	<b>2. Питание и здоровье</b>		
8.	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	22.10	
9.	Игры на развитие воображения. «Волшебное яйцо»	29.10.	
10.	Как и чем мы питаемся	12.11.	
	<b>3. Мое здоровье в моих руках</b>		
11.	Игры на внимание. «За флажками»	19.11	
12.	Игры на свежем воздухе	26.11.	
13.	Как обезопасить свою жизнь	03.12.	
14.	День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	10.12.	
15.	В здоровом теле здоровый дух	17.12.	
	<b>4. Чтобы быть без докторов</b>		
16.	«Хочу остаться здоровым»	24.12.	
17.	Физкультура – это здоровье	14.01.	
18.	Полезные упражнения	21.01.	
19.	Виды спорта	28.01.	
20.	Веселые скакалки	04.02.	
21.	Дружная лыжня	11.02.	
22.	Снежный биатлон	18.02.	
23.	Лыжные гонки	04.03.	
	<b>5. Я в школе и дома</b>		
24.	Мой внешний вид – залог здоровья	11.03.	
25.	Зрение – это сила	18.03.	
26.	Зарядка для глаз	01.04.	
27.	Осанка – это красиво	08.04	
28.	Держим спину прямо	15.04	
29.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	22.04	
30.	Подвижные игры во дворе	29.04	
	<b>6. Вот и стали мы на год взрослей</b>		
31.	Опасности летом (просмотр видео фильма)	06.05	
32.	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребенка «Три характера»	13.05.	
33.	Первая доврачебная помощь	20.05.	

## Список литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентанаграф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
10. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
11. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
12. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
13. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета  
МБОУ Греково-Тимофеевской сош  
от 26.08.2021 года № 1

М.А. Парасочка М. А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

М.А. Парасочка М. А.

26.08.2021 года