

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Пересвета»**



**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Чемпион»
1 «Б» класс
спортивно-оздоровительное направление**

Составитель:
Шарикова Любовь Николаевна
учитель начальных классов
первой категории

2016г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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 изучения курса в 1-м классе является формирование следующих умений:

у ученика будут сформированы:

- правильное отношение к собственным ошибкам, к победе, поражению;
- доброжелательное отношение друг к другу,
- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

ученик получит возможность для формирования:

- знания основных моральных норм на занятиях и ориентации на их выполнение;
- возможности высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- правил поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «спортивный клуб Чемпион» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

ученик научится:

- 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.

ученик получит возможность научиться:

- 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:

ученик научится:

- делать предварительный отбор источников информации.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

ученик получит возможность научиться:

- 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:

ученик научится:

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

ученик получит возможность научиться:

- учиться выполнять различные роли в группе;
- 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.

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.

Основное содержание программы

1-ый год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Т.Б. на занятиях , правила поведения.

2. Мир движений (1 ч).Красивая осанка (1 ч).

Различные упражнения из ОРУ « игра белок», « разведчики», « щенки».

Корректирующие упражнения для осанки» хвостики», « паровоз».

3. Что нужно для здоровья (4 ч.)

Гимнастика для глаз. Режим дня. Солнце, воздух , вода и мыло – наши лучшие друзья.

Викторина « секреты здоровья.

4. Сила нужна каждому (2 ч.)

Что такое сила? Устная игра сравнение « Кто сильнее ? » «Сила нужна каждому «очисти свой сад от камней».

5. Ловкий , гибкий (1 ч).

Упражнения на гибкость « снип- снап».

6. Юный пожарник (2 ч).

Правила пожарной безопасности. Полоса препятствий.

7. Развитие быстроты (2 ч).

П.И. на развитие быстроты « командные салки», « сокол и голуби». « Кто быстрее? « найди нужный цвет». « разведчики».

8. Скалочка – выручалочка (1 ч).

П.И. со скакалкой « удочка с приседаниями».

9. Команда быстроногих (2 ч).

Эстафеты командные. Выбираем бег « кто быстрее?», «сумей догнать».

10 Метко в цель (2 ч).

Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Развиваем точность движений « подвижная цель».

11. Горка зовет (2 ч).

П.И. «быстрый спуск», « паровозик». П.И. « быстрый спуск», « веер».

12. Зимнее солнышко (4 ч).

П.И. « штурм высоты», « кто быстрее». Снежные фигуры. Мы строим крепость. Игры на снегу.

13. Путешествие по островам (3 ч).

Правила дорожного движения (дорожные знаки). Правила поведения в природе. Если солнечно и жарко, если на улице идет дождь и гроза. Экскурсия « Дорожные знаки». Правила перехода улиц и дорог».

14.Удивительная пальчиковая гимнастика (1 ч).

Знакомство с пальчиковой гимнастикой. П.И.

15. Что такое скорость (1 ч).

Кто самый быстрый? П.И. « быстро в строй», « колдунчики», « салки с хвостиками».

16. Прыжки за прыжком (1 ч).

Прыжковые упражнения. П.И.

17. Мир движений и здоровья (2 ч)

Как упражнения влияют на организм человека? « Веселые старты.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(Чемпион)

1 класс (33 часа)

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Дата по плану	Фактическая дата
	Вводное занятие (1 ч.)			
1.	Тех-ка без-ти на занятиях, правила поведения	Беседа по технике безопасности и правилах поведения на занятиях	05.09-09.09	
	Мир движений (1 ч). Красивая осанка (1 ч).			
2.	Различные упражнения иОРУ «игра белок», «разведчики», «щенок»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	12.09-16.09	
3.	Корректирующие упражнения для осанки «хвостики», «паровоз»	ОРУ. Гимнастические упражнения. Эстафеты.Выполнение комплекса специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки.	19.09-23.09	
	Что нужно для здоровья (4 ч.)			
4.	Гимнастика для глаз	Разучивание комплекса зрительной гимнастики.Беседа: Береги зрение !Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;	26.09-30.09	
5.	Режим дня	Беседа: Твой режим дня. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Силачи».Обучение доступным физкультурным знаниям, умениям и навыкам, способствующим укреплению здоровья	03.10-07.10	
6.	Солнце, воздух, вода и мыло – наши лучшие друзья.	Беседа о здоровом образе жизни, о закаливании. Разучивание комплекса ОРУ, игры «Белые медведи»	10.10-14.10	
7.	Викторина «секреты здоровья»	Беседа: Избавляемся от вредных привычек.Изучение комплекса упражнений с применением техники релаксации и дыхательной гимнастики.	17.10-21.10	
	Сила нужна каждому (2 ч.)			
8.	Что такое сила? Устная игра сравнение «кто сильнее?»	Беседа: В здоровом теле – здоровый дух. Разучивание комплекса гимнастики «Айболит».	24.10-28.10	
9.	Сила нужна каждому «очисти свой сад от камней»	Беседа: Закаляйся, если хочешь быть	07.11-11.11	

		здоров!Выполнение упражнений с элементами релаксации и дыхательной гимнастики		
	Ловкий , гибкий (1 ч).			
10.	Упражнения на гибкость «снип-снап»	Беседа: Я выбираю движение. Разучивание подвижной игры «Два дома». Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	14.11-18.11	
	Юный пожарник (2 ч).			
11.	Правила пожарной безопасности	Беседа о правилах пожарной безопасности. Эстафета.	21.11-25.11	
12.	Полоса препятствий	Проведение эстафеты с мячом и скакалкой.	28.11-02.12	
	Развитие быстроты (2 ч).			
13.	П.И. на развитие быстроты «командные салки», «сокол и голуби»	Ознакомление с правилами игры. Отработка игровых приемов	05.12-09.12	
14.	Кто быстрее? «найди нужный цвет», «разведчики»	Ознакомление с правилами игры. Отработка игровых приемов	12.12-16.12	
	Скалочка – выручалочка (1 ч).			
15.	П.И. со скакалкой «удочка с приседаниями»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры	19.12-23.12	
	Команда быстроногих (2 ч).			
16.	Эстафеты командные	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	26.12-29.12	
17.	Выбираем бег «кто быстрее?» «сумей догнать»	Построение. Строевые упражнения. Игра «Кто первый?»	16.01-20.01	
	Метко в цель (2 ч).			
18.	Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	23.01-27.01	
19.	Развиваем точность движений «подвижная цель»	Комплекс Ору с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игра с мячом «Большой мяч»	30.01-03.02	
	Горка зовет (2 ч).			
20.	П.и. «быстрый спуск», «паровозик»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	06.02-10.02	
21.	П.и.«Быстрый спуск», «веер»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	20.02-24.02	
	Зимнее солнышко (4 ч).			
22.	П.и.«Штурм высоты», «кто быстрее приготовится»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	27.02-03.03	
23.	Снежные фигуры	Конкурс снежных фигур. Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	06.03-10.03	
24.	Мы строим крепость	Построение крепости. Перестрелка снежками. Игры на свежем воздухе «Догонялки», « Попади в мишень»	13.03-17.03	
25.	Игры на снегу	Метание снежков в цель. Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза». Русская народная игра «Палочка - выручалочка»	20.03-24.03	

	Путешествие по островам (3 ч).			
26.	Правила дорожного движения «дорожные знаки»	Беседа по правилам дорожного движения. Эстафеты.	03.04-07.04	
27.	Правила поведения в природе Если солнечно и жарко, если на улице идёт дождь и гроза.	Экскурсия: «Мы и окружающий нас мир» Пешая прогулка в сквер. Беседа о правилах поведения в природе. Подвижные игры. Игра с мячом «Охотники и утки».	10.04-14.04	
28.	Экскурсия «Дорожные знаки», «Правила перехода улиц и дорог»	Экскурсия по улицам и дорогам города. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	17.04-21.04	
	Удивительная пальчиковая гимнастика (1 ч).			
29.	Удивительная пальчиковая гимнастика	Комплекс ОРУ со скакалкой Русская народная игра «Горелки».	24.04-28.04	
	Что такое скорость (1 ч).			
30.	Кто самый быстрый? П.и. «быстро в строй», «колдунчики», «салки с хвостиками»	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры	02.05-05.05	
	Прыжки за прыжком (1 ч).			
31.	Прыжковые упражнения и П.и.	Гимнастические упражнения. Игра с прыжками «Серый заяц» Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	08.05-12.05	
	Мир движений и здоровья (2 ч)			
32.	Как упражнения влияют на организм человека?	Беседа: В здоровом теле – здоровый дух. Разучивание комплекса гимнастики «Айболит».	15.05-19.05	
33.	«Весёлые старты»	Разучивание подвижной игры «Эстафета зверей»	22.05-25.05	
	ИТОГО		33	

СОГЛАСОВАНО:

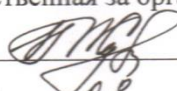
Протокол заседания ШМО

учителей начальных классов

От « 30 » 08 2016 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:

Ответственная за организацию УВР в 1-4 классах

 /Журавлева И.Е./
« 31 » 08 2016 г.