


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 А.Ю. Кравчук

«29» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ № 19

им. И.П. Мытарева

 Н.А. Дегтярева

Приказ от 31.08.2023 года № 515

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 19 имени Героя Советского Союза  
Ивана Петровича Мытарева  
города Димитровграда Ульяновской области»

### **Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

#### **«Чемпион» для 1 х классов**

Наименование направления: физическое воспитание, формирование культуры  
здоровья и эмоционального благополучия

Класс: 1

Уровень: начальное общее образование

Учитель: Гайнуллов В.Ю.

Срок реализации программы, учебный год: 2023-2024 учебный год

Количество часов по плану: 33

Количество часов в неделю: 1

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения  
ООП НОО ФГОС

г.Димитровград, 2023 г.

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Чемпион»**

### **Цели курса:**

- ✓ создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

**Место курса в плане внеурочной деятельности** - МБОУСШ № 19 им. И.П. Мытарева, учебный курс предназначен для обучающихся 1-х классов; рассчитан на 1 час в неделю 33 часа в год.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий, эстафетный бег.

**Подвижные игры.** Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Вышибалы, Красный - Белый, Борьба за мяч, Антивышибалы, Забросай противника мячами, Ловишка с мячом, Ловишка (пятнашки), эстафеты.

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке.

**Футбол.** Основные правила игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, мини – футбол.

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические

качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля, правило поведения на занятиях ОФП по разделам программы

**Способы физкультурной деятельности.** Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

#### **Предметные результаты:**

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**По окончании курса ОФП учащиеся должны уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Программа предусматривает достижение следующих результатов:**

предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к формированию жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни. Результат проявляется к приобщению школьников самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формированию универсальных двигательных действий, умение составить простейшие комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и свободное время.

# Календарно - тематическое планирование, 1 класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР
1		Инструктаж по ТБ во время занятий по л/а в спортзале и на спортивной площадке.	Инструктаж	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2		Бег на короткую дистанцию. Тест на гибкость.	Тестирование	1	
3		Физические качества. Тестирование (прыжок в длину с места)	Тестирование	1	
4		Круговая тренировка. Тестирование (ч.б.3*10 метров)	Тренировка	1	
5		Эстафетный бег. Тестирование (пресс в течение 30 секунд)	Эстафета	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6		Полоса препятствий.	Полоса препятствий.	1	
7		Физические качества.	Тренировка	1	
8		Круговая тренировка.	Тренировка	1	
9		Эстафетный бег.	Эстафета	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10		Полоса препятствий.	Полоса препятствий.	1	
11		Путешествие в страну игр	Игра	1	
12		Техника владения мячом.	Тренировка	1	
13		Техника владения мячом.	Тренировка	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14		Техника владения мячом.	Тренировка	1	
15		В гостях у акробата, строевые упражнения	Тренировка	1	
16		Акробатика. Кувырок вперед и назад.	Тренировка	1	
17		Путешествие в страну игр	Игра	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18		Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Игра	1	
19		Подвижная игра «Антивышибалы».	Игра	1	
20		Подвижные игры.	Игра	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21		Подвижные игры.	Игра	1	
22		Подвижные игры.	Игра	1	
23		Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	Игра	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24		Подвижные игры	Игра	1	

		«Пятнашки», «Мы веселые ребята».			
25		Подвижные игры «Перебежки с построениями», «Точный расчет»	Игра	1	
26		Веселые старты	Эстафеты	1	
27		Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты».	Тренировка	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28		Играя, подружись с бегом. «Салки по кругу».	Игра	1	
29		Игры с прыжками. «Зайцы в огороде».	Игра	1	
30		Кто сильнее? «Эстафета с чехардой».	Эстафета	1	
31		Сюжетная игра «Два мороза»	Игра	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32		Разучивание игры «Лисы и куры».	Игра	1	
33		Итоговое занятие			