

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Бородинская основная школа
Демидовского района Смоленской области**

«Рассмотрено» на педагогическом совете Протокол <u>№ 1</u> от « 31.08.» 2023 г.	Утверждено Приказом директора школы: Приказ <u>№ 19 - о/д</u> от « 01.09. » 2023 г.
--	--

**Рабочая программа
Кружка «Чемпион»
Учитель: Акимова Галина Ивановна**

д. Борода 2023 г.

Информационная карта.

Место проведения: МБОУ Бородинская ОШ

Кружок «Чемпион»

Возраст детей: обучающиеся 3 - 9 классов (8-15 лет)

Форма организации образовательного процесса: групповая

Образовательная область: физическая культура

Количество постоянного состава: одна группа – 12 человек

Занятие проводится: 2 раза в неделю:

понедельник - 15.15-16.15, среда - 15.15-16.15

На преподавание кружка отводится 68 часов в год.

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка "Чемпион" имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная рабочая программа реализуется в МБОУ Бородинская ОШ и служит для организации дополнительного образования.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности обучающихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи программы:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика программы кружка «Чемпион».

Рабочая программа кружка предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Программа кружка предполагает изучении правил и закономерностей здорового образа жизни.

Программа кружка "Чемпион" по спортивно-оздоровительному направлению включает мероприятия, направленные на сохранение здорового образа жизни.

- «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Ценностные ориентиры:

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

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 на 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 блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры, беседы ЗОЖ.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Регулятивные УУД:

- 1) принимать и сохранять поставленную задачу;

2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;

3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные УУД:

1) осознавать поставленную задачу;

2) понимать информацию, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные УУД:

1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;

2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;

3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
игры	народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки Мой внешний вид – залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Как защититься от простуды и гриппа

<p>тесты и анкетирование</p> <p>круглые столы</p>	<p>Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»</p> <p>«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений</p>
<p>школьные конференции</p>	<p>В мире интересного</p>
<p>просмотр тематических видеофильмов</p>	<p>«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.</p>
<p>экскурсии</p>	<p>«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»</p>
<p>дни здоровья, спортивные мероприятия</p>	<p>«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»</p>
<p>конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок</p>	<p>В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»</p>

решение ситуационных задач	Культура питания. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
участие в конкурсах рисунков, плакатов	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Планируемые результаты.

Обучающие должны 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:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

Результаты освоения спортивного кружка

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
 - потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
 - этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах.

Формы занятий:

- беседы
- игры

- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Тематический план

Темы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика

1. Правила выполнения занятий ОФП.	3	3	-
2. Подвижные игры: упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости, на развитие скоростно-силовых качеств, на развитие ловкости и гибкости.	25	3	22
3. Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи		1	9
4. Русские народные игры.	10	1	9
5. Командные игры. Спортивные праздники	10	2	8
6. ЗОЖ (беседы, конкурсы, викторины, презентации, ПМП)	10		
	68	11	57

Содержание программы

1. Правила выполнения занятий ОФП.

Гигиена школьника и закаливание. Влияние занятий на организм. Предупреждение травматизма. Подбор упражнений для самостоятельных занятий.

2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

1. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.

Быстрота. Свободный бег по прямой и по повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с пробеганием отрезка длиной до 30 м. Повторный бег с околопредельной скоростью по прямой и повороту от 10 м. до 30 м. с хода и переходом на бег по инерции. Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях, из упора присев, лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной к направлению бега и пр. (до 30 м.). Бег на скорость 30, 60, 100 м. Челночный бег 2X10, 3X10, 4X10, 5X10, 6X10, 10X10 м. Бег на месте стоя в максимальном темпе. Ускорения 3X10 м. Бег в гору и под гору до 30 м. Эстафеты.

Выносливость. Бег до 3000 м. (в соответствии с требованиями нормативов). Кроссовый бег. Повторный бег 5 – 6 по 30 м. Прыжки со скакалкой, многоскоки.

2. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения скоростно-силового характера. Упражнения с набивными мячами (массой от 0,5 до 3 кг. – в зависимости от возраста и пола занимающихся): перекачивание мячей сбоку, под ногами, сидя на земле; перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метания различными способами – снизу, вперед, снизу от себя назад, вперед из – за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Метание теннисных мячей и гранат на дальность. Подскоки на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте. Выпрыгивания вверх. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе. Прыжки через набивные мячи, линии. Многоскоки. Приседания на двух ногах на быстроту. Прыжки в высоту с места, с короткого разбега. Тройной прыжок с места, с разбега.

3. Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости.

Ловкость. Воспроизведение различных положений рук вперед, в стороны, вверх и др. Воспроизведение темпа бега на месте и по отметкам. Воспроизведение различных расстояний при прыжках в длину. Прыжки с ноги на ногу по отметкам: по прямой линии, фигурной, с поворотами, с возвращениями (прыжками) назад. Бег «змейкой» с обеганием предметов. Метание различных предметов в цель. Упражнения с теннисными мячами:

броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и на бегу; жонглирование; ловля одной и двумя руками различными способами сбоку, высоко над головой и т.д.; ловля мяча, брошенного партнером в определенном направлении. Те же упражнения с мячами других размеров и другой массы. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с переноской груза, с бегом, прыжками и т.п. Акробатические упражнения: стойки, перекаты, кувырки вперед и назад.

Гибкость. Поочередные и одновременные движения плечами вперед и назад; круговые движения плечами. Махи руками в различных плоскостях. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклон вперед сидя ноги вместе. То же ноги врозь. «Мост», «полушпагат» из различных положений. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад. Махи ногами в различных плоскостях. Повороты туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной. Перешагивание через палку вперед и назад.

3. Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи.

4. Русские народные игры.

5. Командные игры. Спортивные праздники. Проведение спортивных праздников, соревнований в школе.

6. ЗОЖ (беседы, конкурсы, викторины, презентации, ПМП). Формирование культуры здоровья, мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час	Дата
1	Правила Т.Б на занятиях кружка. Выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м. «Разведчики»	1	
2	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	1	

	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.		
3	Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. «Паровоз», «Салки».	1	
4	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	1	
5	Учись быстро и ловко. «Прыжки», «Кто быстрее?» Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «Классики».	1	
6	Как и чем мы питаемся. Полезные и вредные продукты.	1	
7	«Кто сильнее?» «Вызов номеров». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
8	«Пустое место». Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.	1	
9	Равномерный бег. Развитие выносливости. Осенний кросс.	1	
10	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Ловкий. Гибкий. «Быстрая тройка».	1	
11	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим.	1	
12	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. «Весёлая скакалка»	1	
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1	
14	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.	1	

15	Как обезопасить свою жизнь.	1	
16	Метание мяча на дальность. Игры с метанием мяча. Развитие быстроты. «Командные салки».	1	
17	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	
18	Бег на выносливость. Игры на координацию движений. Кто быстрее? «Найди нужный цвет».	1	
19	Осанка – это красиво.	1	
20	Преодоление полосы препятствий. Скакалочка- выручалочка. «Удочка с приседанием».	1	
21	"Пчёлки». Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
22	Эстафеты с предметами. Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1	
23	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1	
24	Кувырки вперед, назад. Выполнение акробатических упражнений. «Гуси лебеди». «Лиса и куры».	1	
25	Вкусные и полезные вкусности.	1	
26	Эстафеты с предметами. Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната». «Не намочи ног».	1	
27	День здоровья «Как хорошо здоровым быть».	1	
28	Упражнения на ловкость. Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «Колдунчики».	1	
29	Вредные и полезные привычки.	1	
30	Игры на ловкость и координацию движений. Пустое место», «Часовые и разведчики».	1	

31	Первая доврачебная помощь.	1	
32	Игры на развитие внимания и памяти «Карлики великаны», «Запомни порядок». «Беседа о гигиене».	1	
33	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Игры: Прыжок за прыжком. «Пустое место».	1	
34	Эстафеты с мячом. «Классики» «Волк во рву» «Пустое место».	1	
35	Как обезопасить свою жизнь.	1	
36	ТБ при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Температурный режим.	1	
37	Загадки и пословицы о зиме. Правила соревнований. Эстафеты на снегу .	1	
38	Зимние забавы. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	
39	Игры " Скатывание шаров", «Гонки снежных комов».	1	
40	Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.	1	
41	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	
42	Упражнения для развития внимания.	1	
43	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	
44	Игры-эстафеты. Игры на развитие мышления и речи. Игра «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».	1	
45	Игры на развитие на формирование правильной осанки .	1	
46	Игры на развитие воображения. «Море волнуется», «Запрещенные движения» . Ору с использованием	1	

	скороговорок.		
47	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1	
48	Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.	1	
49	Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой.	1	
50	Игры на развитие памяти «Два мороза». Эстафета с примерами на сложение и вычитание.	1	
51	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.	1	
52	Т/Б при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. «Веселые старты».	1	
53	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Самый меткий» .	1	
54	Забота об органах чувств.	1	
55	Традиционные народные праздники.	1	
56	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Классификация народных игр.	1	
57	Разучивание народных игр. "Лапта". История возникновения игры. Правила игры.	1	
58	Т/б при проведение игры "Лапта". Организация игры.	1	
59	Игра в лапту.	1	
60	Игра в лапту.	1	
61	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Игры: Прыжок за прыжком. «Пустое место»	1	
62	Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег. «Бездомный заяц», «Лошадки».	1	

63	Метание теннисных мячей на дальность. «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	1	
64	Бег с преследованием. Игры с метанием мяча. «У медведя на бору». Эстафета по кругу.	1	
65	Бег на выносливость. Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками.	1	
66	Закаливание организма в летний период. Беседа "Безопасное лето".	1	
67	Праздник здоровья "Здравствуй, лето!"	1	
68	Итоговое занятие. Что узнали? Чему научились? Эстафеты с надувными шарами, мячами.	1	

Список методической литературы .

1. Программа « Физическая культура 1 – 4 класс», « Физическая культура 5 – 9 класс».
2. Поурочные разработки планов.
3. «Физическая культура 1 – 4 класс» И.М.Бутин.
4. «Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе». М.Д. Рипа. М. Просвещение
5. Спортивные игры. Н.П.Воробьёв.
6. «Физическая культура 5 – 7 класс». Ю.А.Барышников.

7. Спортивные и подвижные игры. М.Просвещение.
8. Журналы «Физическая культура», «Физкультура и спорт».
9. Раздаточный материал, плакаты.
10. Спортивные игры (Под редакцией Ю.И. Портных)
11. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК

<https://m.edsoo.ru/f841f35c>

Портал "Начальная школа"

<http://nachalka.edu.ru/>

Библиотека материалов для начальной школы

1.<https://www.gto.ru/> - Официальный сайт ВФСК ГТО.

2.<https://resh.edu.ru> – Российская электронная школа.