

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Администрация Орджоникидзевского района

МБОУ "Гайдаровская СОШ "

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Кольцов П.В.
от «01» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор Гайдаровской
СОШ



Бахилова Т.Н.
Приказ № 73
от «01» сентября 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рехлова Александра Владимировича
учителя физической культуры

по внеурочной деятельности
«Чемпион»
1-4 классы

2025-2026 учебный год

п. Гайдаровск, 2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Чемпион» для учащихся 1-4 классов составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 (ред. от 26.11.2010), учебного плана МБОУ «Гайдаровской СОШ», устава МБОУ «Гайдаровская СОШ», положения о разработке рабочих программ МБОУ «Гайдаровская СОШ».

Программа ориентирована на проведение народных игр, игр на развитие психических процессов, подвижных и спортивных игр.

Цели обучения:

- содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укреплять здоровья, улучшать осанку, профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- овладевать школой движений;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане на внеурочную деятельность спортивного направления «Чемпион» отводится 1 час в неделю, всего 34 часа.

Особенности класса: в кружке занимаются дети с 1 по 4 класс. При составлении программы соблюдались правила преемственности, использовались предыдущие знания, спланирован материал с учетом перспективы.

Общая характеристика учебного предмета

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 к 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.

Учитывая этно – педагогические традиции социума, этно – культурные образовательные потребности учащихся в рабочую программу включены региональные материалы, отражающие культурные, исторические, национальные особенности Республики Хакасия.

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы
1	Народные игры	«Пробеги мимо Абба».
2	Игры на развитие психических процессов	«Колечко»
3	Подвижные игры	«Медведь и пень»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Универсальными учебными действиями учащихся на этапе начального общего образования являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- характеризовать роль и значение игры в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и досуговой деятельностью;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила игр, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Содержание учебного предмета

1 - 4 класс

Название раздела	Темы занятий	Кол-во часов
Легкая атлетика (7 ч)		
Народные игры	«У медведя во бору», «Совушка», «Филин и пташка», «Пробеги мимо Абба». «Пятнашки», «Салки», «Два Мороза», «Кот и мышь», «Колдун», «Блуждающий мяч», «Лапта».	(12 ч.)
Игры на развитие психических процессов	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Запрещенное движение», «Карлики и Великаны», «Запомни порядок». Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Колечко». Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку». Игры «Баба Яга», «Три характера».	(4 ч.)
Подвижные игры	«Класс, смирно», «За флажками». «Море волнуется – раз», «Два Деда Мороза», «Метко в цель», «Цепи кованные», «Не задень», «Салки с мячом», «Прыгай через ров», «Охотники и утки», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Медведь и пень».	(14 ч.)
Спортивные игры	Элементы баскетбола, Элементы пионербола, Элементы футбола.	(4 ч.)

При прохождении программы возможны **риски**: активированные дни (низкий температурный режим), карантин (повышенный уровень заболеваемости), ЕМД (октябрь, февраль).

Тематическое планирование 1-4 класс-комплект

№ п/п	Тема занятия	Дата Проведения	
		план	факт
1 четверть (9 часов)			
Народные игры			
Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе			
Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.			
Познавательные; выполнять игровые действия, играть в подвижные игры.			
1	Русская народная игра «У медведя во бору»	01.09	
2	Русская народная игра «Совушка»	08.09	
3	Русская народная игра «Филин и пташка».	15.09	
4	Хакасская народная игра «Пробеги мимо Абба».	22.09	
5	Русская народная игра «Пятнашки».	29.09	
6	Русская народная игра «Салки».	06.10	
7	Русская народная игра «Два Мороза».	13.10	
8	Русская народная игра «Кот и мышь».	20.10	
9	Русская народная игра «Колдун».	27.10	
2 четверть (7 часов)			
10	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	10.11	
11	Русская народная игра «Лапта»	17.11	
12	Русская народная игра «Лапта»	24.11	
Игры на развитие психических процессов.			
Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе			
Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.			
Познавательные; выполнять игровые действия, играть в подвижные игры.			
13	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Запрещенное движение», «Карлики и Великаны», «Запомни порядок».	01.12	
14	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», Хакасская игра «Колечко».	08.12	
15	Игры «Ну-ка, отгадай», «Определи игрушку».	15.12	
16	Игры «Баба Яга», «Три характера».	22.12	
Подвижные игры			
Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе			
Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения,			

контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные; выполнять игровые действия, играть в подвижные игры.			
17	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	29.12	
3 четверть (11 часов)			
18	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	12.01	
19	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	19.01	
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	26.01	
21	Игры на свежем воздухе «Цепи кованные», «Не задень».	02.02	
22	Игры на свежем воздухе «Цепи кованные», «Не задень».	09.02	
23	Игра «Салки с мячом».	16.02	
24	Игра «Прыгай через ров»	02.03	
25	Игра с мячом «Охотники и утки».	16.03	
26	Весёлые старты с мячом.	23.03	
4 четверть (7 часов)			
27	Весёлые старты с воздушными шарами	06.04	
28	Игра «Волк во рву»	13.04	
29	Хакасская игра «Медведь и пенёк»	20.04	
30	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	27.04	
Спортивные игры Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные; выполнять игровые действия, играть в подвижные игры и спортивные игры.			
31	Элементы баскетбола. Броски в корзину. Отработка игровых приёмов.	04.05	
32	Элементы пионербола. Отработка игровых приёмов.	11.05	
33	Элементы футбола. Отработка игровых приёмов.	18.05	
34	Спортивный праздник. Игры, эстафеты.	25.05	

УЧЕБНИКИ

В.И.Лях. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений 1-4 классы

ПОСОБИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. **Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования:** текст с изм. и доп. на 2011 г./М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 33 с.

2. **В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы**