****

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  на заседании ШМО учителей начальных классов  Протокол № 1 «29» августа 2024г.  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_/Н.Н. Цуранова/ | ПРИНЯТА  на заседании педагогического совета  Протокол № 1  « 30» августа 2024г. | | | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ Пригорской СШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.П. Понизовцев/  Приказ от 30.08.2024г. № 301 | | | |
|  | |  | | |  | |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.К.Костиди/  30.08.2024г. | | |  | | |  | | |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**начального общего образования**

**по внеурочной деятельности**

**«Юный чемпион»**

**1 класс**

с. Пригорское

2024/2025 учебный год

Данная рабочая программа ориентирована на обучающихся 1 класса общеобразовательной школы и регламентируется:

1. Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286;

3. Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372;

4. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р) и Плана мероприятий по её реализации в 2021 — 2025 годах (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).

5. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);

6. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 г. № 115 и приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2022 года № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года № 115»;

7. Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

8. Рабочей программой воспитания, утвержденной приказом МБОУ Пригорской СШ от 31.08.2023 № 290;

9. Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Пригорской средней школы Смоленского района Смоленской области, утвержденным постановлением Администрации муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области от 16.02.2022 № 271;

10.Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ Пригорской СШ.

11.Учебным планом внеурочной деятельности МБОУ Пригорской СШ на 2024/2025 учебный год

12.Календарным учебным графиком МБОУ Пригорской СШ на 2024/2025 учебный год.

13..Комплексной программой физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич Физкультура 1–11 классы.

Программа по курсу «Юный чемпион» в 1 классе рассчитана на 33 часа в год с проведением занятий один раз в неделю (согласно календарному учебному графику МБОУ Пригорской СШ на 2024/2025 учебный год).

Направление деятельности: спортивно-оздоровительное

**I. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности**

Изучение курса «Юный чемпион» по данной программе способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных результатов обучения, соответствующих требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

**Личностные результаты**

У учащихся будут сформированы:

* потребность быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
* трудолюбие, как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
* любовь к своей Родине – своему родному дому, двору, улице, городу, селу, своей стране;
* миролюбие — умение не затевать конфликтов и стремление решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
* потребность беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
* стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
* вежливость и опрятность, скромность и приветливость.

Учащийся получит возможность для формирования:

* умения сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
* уверенности в себе, открытости и общительности, умения не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; умение ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные УУД:**

Учащиеся научатся:

* принимать и сохранять учебную задачу с помощью учителя;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации с помощью учителя;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату под руководством учителя;
* овладение элементами самостоятельной организации учебной деятельности, что включает в себя умения: ставить цели и планировать личную учебную деятельность; оценивать собственный вклад в деятельность группы; проводить самооценку уровня личных учебных достижений.

**Познавательные УУД:**

* формирование умения строить речевые высказывания в устной форме;
* формирование приемов работы с информацией, что включает в себя умения: поиска и отбора источников информации в соответствии с учебной задачей; понимания информации, представленной в различной знаковой форме — в виде таблиц.

**Коммуникативные УУД:**

* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* формирование умения формулировать собственное мнение и позицию;
* развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии; участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью;
* формирование умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы.

Учащиеся получат возможность для формирования:

* любви к людям и природе;
* ответственного отношения к окружающей среде;
* доброжелательности к живым существам;
* стремления к добрым поступкам, чистым помыслам и чувствам;
* доброты, взаимопонимания, милосердия, веры в созидательные способности человека, культуры общения, интеллигентности как высшей меры воспитанности;
* стремления преодолевать трудности, добиваться успешного достижения поставленных целей.

**Оценка планируемых результатов**

**Для отслеживания результатов предусматриваются** нестандартные виды контроля:

* участие в конкурсах, викторинах, турнирах, олимпиадах,
* участие в спортивно-массовых мероприятиях;
* промежуточная аттестация (тест).

**II. Содержание курса внеурочной деятельности**

**Раздел1**.ОФП с элементами пионербола. (7 ч)

*Теория:* Инструктаж по ТБ. Правила игры в пионербол. Проведение и организация соревнований.

*Практические занятия:*

*-*общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте.

- развитие скоростно-силовых способностей.

-игра в пионербол на заниженной сетке(по упрощенным правилам).

- развитие скоростных способностей.

**Раздел2**. ОФП с элементами баскетбола.(7 ч)

*Теория:* Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол. Проведение и организация соревнований.

*Практические занятия:*

*-*передача мяча в парах двумя руками от груди;

- передача мяча одной рукой в парах;

- ведение мяча правой (левой) рукой;

- бросок в щит двумя руками от груди( с ближнего расстояния);

- игры с прыжками с использованием скакалки;

-специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.

–игра в мини-баскетбол( по упрощенным правилам).

**Раздел 3**.ОФП с элементами волейбола.(7 ч)

*Теория:* Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований.

*Практические занятия:*

- броски мячами двумя руками над головой;

- развитие силовых способностей. Ира в мини-волейбол(по упрощенным правилам).

- передача мяча через сетку в парах двумя руками;

-стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.

**Раздел 4**. ОФП в подвижных играх.(7 ч)

*Теория:* Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр.

Способы деления на команды. Считалки.

*Практические занятия:*

-«К своим флажкам», «Лисы и куры»;

- «Удочка», «Невод»;

-«Гусеница», «Волк во рву»;

-«Прыгающие воробушки», «Удочка»;

-«Космонавты»;

-Спортивные эстафеты;

-«День-ночь», «Салки»

**Раздел 5**. ОФП.( 5 ч)

*Теория:* Инструктаж по ТБ.

*Практические занятия:*

-упражнения на воспитание быстроты и ловкости: все упражнения выполняются в парах для поддержания соревновательного духа. В беговых упражнениях на финишной линии можно поставить мяч, и соревнования на быстроту и ловкость приобретут чуть более интересный характер – задача, кто быстрее доберется до мяча; командные эстафеты; подвижные игры.

-упражнения на укрепление мышц спины(статические и динамические упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения в парах) ;

-упражнения для мышц брюшного пресса( статически и динамические упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения в парах);

- упражнение на развитие силы( упражнения в парах с сопротивлением партнера, отжимания от пола и от скамейки, подтягивание на перекладине);

- упражнения для развития гибкости(динамические, статические упражнения, кувырки вперед и назад, гимнастические упражнения);

-упражнения для развития координации( акробатические упражнения, Подвижные игры на ограниченной площади опоры, упражнения для развития чувства равновесия, эстафеты на координацию и равновесие).

**Раздел 6. Промежуточная аттестация (1 ч.)**

Промежуточная аттестация. Тест.

**Формы и виды деятельности**

Эффективность занятий по региональному курсу в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые учитель использует в своей работе. Курс «Юный чемпион» предусматривает следующие **методы** работы с детьми: беседа, рассказ, просмотр диапозитивов, диафильмов, кинофильмов, олимпиада, соревнования, эстафеты, веселые старты, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях .

**Формы** организации внеурочной деятельности могут быть разнообразными: занятия в зале и на стадионе, экскурсии, в парке, на улицах города (села), уроки - путешествия, игры, викторины и др.

Чтобы изучение курса способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические **приемы** мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в событиях, выявление причин и значения событий и др.

В основе методики преподавания курса лежит проблемно-поисковый подход, информационно-коммуникационная технология, технология личностно-ориентированного обучения, обеспечивающие реализацию развивающих задач учебного предмета. При этом используются разнообразные методы и формы обучения с применением системы средств, составляющих единый учебно-методический комплект.

Методы обучения:

а) объяснительно-иллюстративный, или информационно-рецептивный: рассказ, лекция, объяснение, демонстрация картин, кино- и диафильмов и т.д.;

б) репродуктивный: воспроизведение действий по применению знаний на практике, деятельность по алгоритму, программирование;

в) проблемное изложение изучаемого материала;

г) частично-поисковый, или эвристический метод;

д) исследовательский метод, когда учащимся дается познавательная задача, которую они решают самостоятельно, подбирая для этого необходимые методы и пользуясь помощью учителя.

Формы организации процесса обучения:

* индивидуальная;
* парная;
* групповая;
* фронтальная;
* виртуальная экскурсия.

**III. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Общее кол - во часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | ОФП с элементами пионербола | 7ч | 1 ч. | 6 ч |
| 2. | ОФП с элементами баскетбола | 7 ч | 1 ч. | 6 ч |
| 3. | ОФП с элементами волейбола | 6ч | 1 ч. | 5 ч |
| 4. | ОФП в подвижных играх | 7 ч | 1 ч. | 6 ч |
| 5. | ОФП | 5 ч | 1 ч. | 5 ч |
| 6. | Промежуточная аттестация. Собеседование. | 1ч | 1ч |  |
|  | Итого: | 33ч | 5 ч | 28 ч |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.К. Костиди/  «30» августа 2024г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ Пригорской СШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.П. Понизовцев/  Приказ от «30» августа 2024г. № 301 |

**Календарно-тематическое планирование**

**к рабочей программе**

**начального общего образования**

**по внеурочной деятельности**

**«Юный чемпион»**

**1 «А» класс**

Пороховая Ирина Геннадьевна

2024/2025учебный год

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.К. Костиди/  «30» августа 2024г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ Пригорской СШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.П. Понизовцев/  Приказ от «30» августа 2024г. № 301 |

**Календарно-тематическое планирование**

**к рабочей программе**

**начального общего образования**

**по внеурочной деятельности**

**«Юный чемпион»**

**1 «Б» класс**

Пороховая Ирина Геннадьевна

2024/2025учебный год

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.К. Костиди/  «30» августа 2024г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ Пригорской СШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.П. Понизовцев/  Приказ от «30» августа 2024г. № 301 |

**Календарно-тематическое планирование**

**к рабочей программе**

**начального общего образования**

**по внеурочной деятельности**

**«Юный чемпион»**

**1 «В» класс**

Соскова Анна Владимировна

2024/2025учебный год

**Календарно-тематическое планирование**

**по курсу «Юный чемпион»**

**в 1 А классе**

Общее количество часов на предмет, курс по учебному плану 34 часа.

По 1 часу в неделю. Всего учебных недель 34.

Количество часов по четвертям: I четверть \_\_\_\_ часов; II четверть \_\_\_\_ часов;

III четверть \_\_\_\_ часов; IV четверть \_\_\_\_ часов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Дата проведения занятий | |
| План | Факт |
| **ОФП с элементами пионербола (7 ч)** | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила пионербола. |  |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных качеств. Игра «Перестрелка». |  |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра в пионербол на заниженной сетке. |  |  |
| 4 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игра в пионербол на заниженной сетке. |  |  |
| 5 | Развитие скоростных способностей. Эстафеты с бегом и прыжками. Игры. |  |  |
| 6 | Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Игра по правилам пионербола на заниженной сетке. |  |  |
| 7 | Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Игра по упрощенным правилам пионербола |  |  |
| **ОФП с элементами баскетбола (7 ч)** | | | |
| 8 | Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей. Передача мяча в парах двумя руками от груди. |  |  |
| 9 | Передача мяча одной рукой в парах. Правила баскетбола. |  |  |
| 10 | Эстафеты и спортивные конкурсы между командами класса. |  |  |
| 11 | Ведение мяча правой (левой) рукой. Развитие скоростно- силовых способностей. |  |  |
| 12 | Бросок в щит двумя руками от груди. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 13 | Игры с прыжками с использованием скакалки. Игра в мини-баскетбол(по упрощенным правилам). |  |  |
| 14 | Игра в мини-баскетбол соблюдая правила игры(по упрощенным правилам). |  |  |
| **ОФП с элементами волейбола (7 ч)** | | | |
| 15 | Инструктаж по ТБ. *\*Веселые старты посвященные Дню Матери в России* |  |  |
| 16 | Развитие силовых способностей. Правила игры в волейбол. Броски мячами двумя руками над головой |  |  |
| 17 | Игры «Прыгающие воробушки», «Мяч водящему». Развитие силовых способностей. |  |  |
| 18 | Развитие силовых способностей. Ира в мини-волейбол. |  |  |
| 19 | Развитие скоростно- силовых способностей. Игра в мини-волейбол. |  |  |
| 20 | Передача мяча через сетку в парах двумя руками. Игра в мини-волейбол. |  |  |
| 21 | Эстафеты. Игры по выбору учащихся. |  |  |
| **ОФП в подвижных играх (7 ч)** | | | |
| 22 | Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Игры: «К своим флажкам», «Лисы и куры». |  |  |
| 23 | Развитие координационных способностей. Игры: «Удочка», «Невод». |  |  |
| 24 | Развитие скоростно- силовых способностей. Игры: «Гусеница», «Волк во рву». |  |  |
| 25 | Игры : «Прыгающие воробушки», « Удочка». |  |  |
| 26 | Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты». |  |  |
| 27 | Спортивные эстафеты между командами классов. |  |  |
| 28 | Игры: «День-ночь», «Салки» |  |  |
| **Общая физическая подготовка (6 ч)** | | | |
| 29 | Инструктаж по ТБ. Упражнения на воспитание быстроты и ловкости. |  |  |
| 30 | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Игры по выбору учащихся. |  |  |
| 31 | Упражнения на развитие силы. Игра по выбору учащихся. |  |  |
| 32 | Упражнения для развития гибкости. Игра по выбору учащихся. |  |  |
| 33 | Упражнения для развития координации. Игра по выбору учащихся. |  |  |
| 34 | **Промежуточная аттестация .** Собеседование. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**по курсу «Юный чемпион»**

**в 1 Б классе**

Общее количество часов на предмет, курс по учебному плану 34 часа.

По 1 часу в неделю. Всего учебных недель 34.

Количество часов по четвертям: I четверть \_\_\_\_ часов; II четверть \_\_\_\_ часов;

III четверть \_\_\_\_ часов; IV четверть \_\_\_\_ часов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Дата проведения занятий | |
| План | Факт |
| **ОФП с элементами пионербола (7 ч)** | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила пионербола. |  |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных качеств. Игра «Перестрелка». |  |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра в пионербол на заниженной сетке. |  |  |
| 4 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игра в пионербол на заниженной сетке. |  |  |
| 5 | Развитие скоростных способностей. Эстафеты с бегом и прыжками. Игры. |  |  |
| 6 | Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Игра по правилам пионербола на заниженной сетке. |  |  |
| 7 | Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Игра по упрощенным правилам пионербола |  |  |
| **ОФП с элементами баскетбола (7 ч)** | | | |
| 8 | Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей. Передача мяча в парах двумя руками от груди. |  |  |
| 9 | Передача мяча одной рукой в парах. Правила баскетбола. |  |  |
| 10 | Эстафеты и спортивные конкурсы между командами класса. |  |  |
| 11 | Ведение мяча правой (левой) рукой. Развитие скоростно- силовых способностей. |  |  |
| 12 | Бросок в щит двумя руками от груди. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 13 | Игры с прыжками с использованием скакалки. Игра в мини-баскетбол(по упрощенным правилам). |  |  |
| 14 | Игра в мини-баскетбол соблюдая правила игры(по упрощенным правилам). |  |  |
| **ОФП с элементами волейбола (7 ч)** | | | |
| 15 | Инструктаж по ТБ. *\*Веселые старты посвященные Дню Матери в России* |  |  |
| 16 | Развитие силовых способностей. Правила игры в волейбол. Броски мячами двумя руками над головой |  |  |
| 17 | Игры «Прыгающие воробушки», «Мяч водящему». Развитие силовых способностей. |  |  |
| 18 | Развитие силовых способностей. Ира в мини-волейбол. |  |  |
| 19 | Развитие скоростно- силовых способностей. Игра в мини-волейбол. |  |  |
| 20 | Передача мяча через сетку в парах двумя руками. Игра в мини-волейбол. |  |  |
| 21 | Эстафеты. Игры по выбору учащихся. |  |  |
| **ОФП в подвижных играх (7 ч)** | | | |
| 22 | Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Игры: «К своим флажкам», «Лисы и куры». |  |  |
| 23 | Развитие координационных способностей. Игры: «Удочка», «Невод». |  |  |
| 24 | Развитие скоростно- силовых способностей. Игры: «Гусеница», «Волк во рву». |  |  |
| 25 | Игры : «Прыгающие воробушки», « Удочка». |  |  |
| 26 | Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты». |  |  |
| 27 | Спортивные эстафеты между командами классов. |  |  |
| 28 | Игры: «День-ночь», «Салки» |  |  |
| **Общая физическая подготовка (6 ч)** | | | |
| 29 | Инструктаж по ТБ. Упражнения на воспитание быстроты и ловкости. |  |  |
| 30 | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Игры по выбору учащихся. |  |  |
| 31 | Упражнения на развитие силы. Игра по выбору учащихся. |  |  |
| 32 | Упражнения для развития гибкости. Игра по выбору учащихся. |  |  |
| 33 | Упражнения для развития координации. Игра по выбору учащихся. |  |  |
| 34 | **Промежуточная аттестация .** Собеседование. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**по курсу «Юный чемпион»**

**в 1 В классе**

Общее количество часов на предмет, курс по учебному плану 34 часа.

По 1 часу в неделю. Всего учебных недель 34.

Количество часов по четвертям: I четверть \_\_\_\_ часов; II четверть \_\_\_\_ часов;

III четверть \_\_\_\_ часов; IV четверть \_\_\_\_ часов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Дата проведения занятий | |
| План | Факт |
| **ОФП с элементами пионербола (7 ч)** | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила пионербола. |  |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных качеств. Игра «Перестрелка». |  |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра в пионербол на заниженной сетке. |  |  |
| 4 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игра в пионербол на заниженной сетке. |  |  |
| 5 | Развитие скоростных способностей. Эстафеты с бегом и прыжками. Игры. |  |  |
| 6 | Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Игра по правилам пионербола на заниженной сетке. |  |  |
| 7 | Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Игра по упрощенным правилам пионербола |  |  |
| **ОФП с элементами баскетбола (7 ч)** | | | |
| 8 | Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей. Передача мяча в парах двумя руками от груди. |  |  |
| 9 | Передача мяча одной рукой в парах. Правила баскетбола. |  |  |
| 10 | Эстафеты и спортивные конкурсы между командами класса. |  |  |
| 11 | Ведение мяча правой (левой) рукой. Развитие скоростно- силовых способностей. |  |  |
| 12 | Бросок в щит двумя руками от груди. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 13 | Игры с прыжками с использованием скакалки. Игра в мини-баскетбол(по упрощенным правилам). |  |  |
| 14 | Игра в мини-баскетбол соблюдая правила игры(по упрощенным правилам). |  |  |
| **ОФП с элементами волейбола (7 ч)** | | | |
| 15 | Инструктаж по ТБ. *\*Веселые старты посвященные Дню Матери в России* |  |  |
| 16 | Развитие силовых способностей. Правила игры в волейбол. Броски мячами двумя руками над головой |  |  |
| 17 | Игры «Прыгающие воробушки», «Мяч водящему». Развитие силовых способностей. |  |  |
| 18 | Развитие силовых способностей. Ира в мини-волейбол. |  |  |
| 19 | Развитие скоростно- силовых способностей. Игра в мини-волейбол. |  |  |
| 20 | Передача мяча через сетку в парах двумя руками. Игра в мини-волейбол. |  |  |
| 21 | Эстафеты. Игры по выбору учащихся. |  |  |
| **ОФП в подвижных играх (7 ч)** | | | |
| 22 | Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Игры: «К своим флажкам», «Лисы и куры». |  |  |
| 23 | Развитие координационных способностей. Игры: «Удочка», «Невод». |  |  |
| 24 | Развитие скоростно- силовых способностей. Игры: «Гусеница», «Волк во рву». |  |  |
| 25 | Игры : «Прыгающие воробушки», « Удочка». |  |  |
| 26 | Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты». |  |  |
| 27 | Спортивные эстафеты между командами классов. |  |  |
| 28 | Игры: «День-ночь», «Салки» |  |  |
| **Общая физическая подготовка (6 ч)** | | | |
| 29 | Инструктаж по ТБ. Упражнения на воспитание быстроты и ловкости. |  |  |
| 30 | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Игры по выбору учащихся. |  |  |
| 31 | Упражнения на развитие силы. Игра по выбору учащихся. |  |  |
| 32 | Упражнения для развития гибкости. Игра по выбору учащихся. |  |  |
| 33 | Упражнения для развития координации. Игра по выбору учащихся. |  |  |
| 34 | **Промежуточная аттестация .** Собеседование. |  |  |