

**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Нарышкинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено и принято  
на заседании педагогического совета  
(Протокол № 1 от 26.08.2024 г.)

Согласовано: \_\_\_\_\_  
Зам. директора по УВР О.В. Устинова

«Утверждаю» \_\_\_\_\_  
Руководитель ОО Ю. Д. Козырь  
(Приказ № 174 от 28.08.2024 г.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Чемпион»  
на период 2024/2025 учебный год**

**Срок освоения – 1 год**

**пос. Механизаторов, 2024 год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа рассчитана для обучающихся 1- 4 классов на один учебный год 3 часа в неделю. Содержания занятий по спортивным играм – это укрепление здоровья школьников и оптимизация физического развития, направлена на разностороннее развитие обучающихся, формирование их общей культуры, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы входит раздел «Физическое совершенствование». Это позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания. Занятия по «Шахматам» позволяют реализовать требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования – воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям современного информационного общества.

Программа составлена:

на основе программы «Шахматы - школе» под редакцией И.Г. Сухина, в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования и обеспечена УМК (учебники, методические рекомендации для учителя, (авт. И.Г. Сухин); Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство Просвещение»); Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013

Цель программы:

- укрепление здоровья;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- создание условий для личностного и интеллектуального развития обучающихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шахматы.

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.**

Программа « Чемпионы» является модульной и состоит из 3 модулей, каждый из которых предполагает организацию определённого направления спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Программа предлагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками

Модуль	Темы
1 Спортивные игры 32 часа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры;</li> <li>- профилактика травматизма;</li> <li>- гигиена футболиста;</li> <li>- техника удара по мячу;</li> <li>- техника ведения мяча;</li> <li>- техника остановки мяча;</li> <li>- тактические комбинации;</li> <li>- соревнования по футболу;</li> <li>- подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств;</li> <li>- развитие игровой деятельности.</li> </ul>
3.Комплекс «ГТО» 32часа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактика травматизма;</li> <li>-бег на короткие, средние и длинные дистанции;</li> <li>-прыжки с места;</li> <li>-метание малого мяча на точность и дальность;</li> <li>сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;</li> <li>наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;</li> <li>подтягивание из виса на высокой перекладине.</li> </ul>
3 Шахматы 38 часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>ориентироваться на шахматной доске;</li> <li>играть каждой фигурой</li> <li>отдельности и в совокупности с</li> </ul>

	другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса; правильно помещать шахматную доску между партнерами; правильно расставлять фигуры перед игрой; различать горизонталь, вертикаль, диагональ; рокировать; объявлять шах; ставить мат; решать элементарные задачи на мат в один ход.
--	---

#### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

#### **Распределение учебного времени на виды программного материала.**

Модуль	Количество часов
1 Спортивные игры	32
2. Шахматы	38
3 Подготовка к сдаче «ГТО»	32
Всего	102

### **Планируемые результаты.**

#### **Личностными результатами.**

изучения курса «ГТО» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

#### **курса «Спортивные игры»:**

- 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.

#### **курса «Шахматы»:**

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

### **Метапредметными результатами изучения курса «ГТО»**

являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

#### **курса «Спортивные игры»:**

- 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 учётом требований её 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.

**курса «Шахматы»:**

- освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**Предметными результатами изучения курса « ГТО» являются:**

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**курса «Спортивные игры»:**

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**курса «Шахматы»:**

освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ.**

В результате освоения программного материала ученики должны:

знать:

- особенности и способы движений и передвижений человека;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- основы личной гигиены;
- причины травматизма на занятиях подвижными, спортивными играми, гимнастикой, и правила его предупреждения.

УМЕТЬ:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности.

Рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.

Приобретение теоретических знаний и практических навыков в шахматной игре.

Освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования).

Конечным результатом обучения считается умение сыграть по правилам шахматную партию от начала до конца. Это предполагает определенную прочность знаний и умение применять их на практике.

#### **4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

- 1 Школьный стадион, спортивный зал – игровой
- 2 Стенка гимнастическая
- 3 Скамейка гимнастическая
- 4 Коврик гимнастический
- 5 Гимнастические маты
- 6 Мяч малый (теннисный)
- 7 Мяч гимнастический
- 8 Мяч баскетбольный
- 9 Мяч футбольный
- 10 Скакалка гимнастическая
11. Палка гимнастическая
- 12 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- 13 Аптечка медицинская
- 14 Секундомер
- 15 Измерительная лента
- 16 Шахматные доски с набором шахматных фигур
- 17 Демонстрационная шахматная доска с набором магнитных фигур

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. А.Ю Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре. . –М . : «ВАКО»,2015.
- 2 В.И Лях Физическая культура 1-4 класс. –М . : Просвещение 2014
- 3 Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст] : учебное издание / под ред. В.А. Горского. - М. : Просвещение, 2010
- 4 Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В.

Маслов. - М. : Просвещение, 2011

5 Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор

[Текст]: пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М. :

Просвещение, 2010

6.Программы общеобразовательных учреждений. Начальные классы (1 – 4). В двух частях. Часть вторая.

М.: Просвещение, 2002, 3-е издание с. 370 – 392 Факультативный курс «Шахматы-школе» И.Г.Сухин.

7 Сухин И.Г. Программы курса "Шахматы – школе: Для начальных классов общеобразовательных учреждений". - Обнинск: Духовное возрождение, - 2011 -40 с.

8 Сухин И. Шахматы, первый год, или Там клетки черно-белые чудес и тайн полны: Учебник для 1 класса четырёхлетней и трёхлетней начальной школы. – Обнинск: Духовное возрождение,

9 Сухин И. Шахматы, первый год, или Учусь и учу: Пособие для учителя – Обнинск: Духовное возрождение, 1999

10 Сухин И. Шахматы, второй год, или Играем и выигрываем. - 2002

11 Сухин И. Шахматы, второй год, или Учусь и учу. – 200

12 Сухин И.Г. Шахматы, третий год, или Тайны королевской игры.- Обнинск: Духовное возрождение, 2004

13 Сухин И.Г. Шахматы, третий год, или Учусь и учу.- Обнинск: Духовное возрождение, 2005

14 Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2016 г.

15 Физкультурный спортивный комплекс ГТО ([www.gto.ru](http://www.gto.ru))

#### Календарно-тематическое планирование по программе курса внеурочной деятельности «Чемпион».

№	Тема урока
1.	Шахматы – мои друзья. История возникновения шахмат. Шахматная доска.
2.	Горизонталь. Вертикаль. Диагональ.
3.	Шахматная нотация.
4.	Шахматные фигуры и начальная позиция.
5.	Ладья. Слон.
6.	Ферзь.
7.	Конь.
8.	Пешка. Превращение пешки.
9.	Король.

<b>10.</b>	Ценность фигур.
<b>11.</b>	Нападение.
<b>12.</b>	Взятие. Взятие на проходе.
<b>13.</b>	Шах и защита от шаха.
<b>14.</b>	Мат.
<b>15.</b>	Пат – ничья. Рокировка.
<b>16.</b>	Мат двумя ладьями одинокому королю.
<b>17.</b>	Мат ферзем и ладьей одинокому королю.
<b>18.</b>	Мат ферзем и королем одинокому королю.
<b>19.</b>	Материальное преимущество.
<b>20.</b>	Нарушение основных принципов игры в начале партии.
<b>21.</b>	Партии – миниатюры. Запись шахматной партии.
<b>22.</b>	Шахматный этикет.
<b>23.</b>	Шахматный турнир.
<b>24.</b>	Шахматный турнир.
<b>25.</b>	Шахматный турнир.
<b>26.</b>	Защита в шахматной партии: уход из-под нападения, уничтожение атакующей фигуры, защита фигуры.
<b>27.</b>	Защита в шахматной партии: перекрытие, контрнападение.
<b>28.</b>	Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?

<b>29</b>	Тактический прием «ловля фигуры».
<b>30</b>	Тактический прием «сквозной удар».
<b>31</b>	Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?
<b>32</b>	Мат на последней горизонтали.
<b>33</b>	Тактический прием «открытый шах».
<b>34</b>	Тактический прием «двойной шах»
<b>35</b>	Основы анализа шахматной партии.
<b>36</b>	Шахматный турнир.
<b>37</b>	Шахматный турнир.
<b>38</b>	Шахматный турнир.
<b>39</b>	Правила ТБ при проведении спортивных игр. Бессюжетные игры. «Вороны и воробьи»
<b>40</b>	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль. Подвижная игра «Паровозик»
<b>41</b>	Характеристика баскетбола, правила игры. П/и «Ловишки- перебежки»
<b>42</b>	Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов. П/и «Белые медведи»
<b>43</b>	Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов. П/и «Петушиный бой»
<b>44</b>	Комбинация из основных элементов техники передвижений. Элементы баскетбола.
<b>45</b>	Характеристика баскетбола, правила игры, судейство. П/и «Гонка мячей»
<b>46</b>	Комбинация из основных элементов техники передвижений

47	Комбинации из элементов. Двусторонние игры
48	Техника безопасности и правила игры в пионербол
49	Передача мяча в парах, тройках. П/и «Мяч соседу»
50	Техника подачи мяча. П/и «Мяч среднему»
51	П/и «Пионербол»
52	П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»
53	Общая физическая подготовка. П/и «Вышибалы»
54	Эстафета с предметами, встречные эстафеты
55	Полоса препятствий «Разведчики». П/и «Третий лишний»
56	П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»
57	Челночная эстафета. Комбинированная эстафета
58	Игротека подвижных игр
59	П/и «Не давай мяч водящему», «Третий лишний»
60	Сдача контрольных нормативов. П/и «Казачьи разбойники»
61	П/и «Пионербол»
62	П/и «Удочка», «Зайцы в огороде».
63	П/и "У медведя во бору", "Кот и мыши", "Солнышко и дождик".
64	П/и «Полёт мяча», «Быстрые передачи».
65	П/и «Пионербол»

66	П/и «Передачи капитану», «Стремительные передачи».
67	П/и «Круговая лапта», «Двумя мячами через сетку».
68	П/и «Пионербол»
69	П/и «Пионербол»
70	П/и «Пионербол».
71	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.
72	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.
73	Бег 30 м. Метания мяча на дальность.
74	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.
75	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.
76	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук
77	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.
78	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.
79	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.
80	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания
81	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.
82	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра.
83	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.

<b>84</b>	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.
<b>85</b>	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.
<b>86</b>	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.
<b>87</b>	Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания
<b>88</b>	Кроссовая подготовка. Подтягивания
<b>89</b>	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук
<b>90</b>	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.
<b>91</b>	Выполнение норм комплекса ГТО
<b>92</b>	Выполнение норм комплекса ГТО
<b>93</b>	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра «Лапта».
<b>94</b>	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра «Лапта».
<b>95</b>	Бег 30 м. Подвижная игра «Лапта».
<b>96</b>	Бег 60 м. Подвижная игра «Лапта».
<b>97</b>	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.
<b>98</b>	Выполнение норм комплекса ГТО
<b>99</b>	Выполнение норм комплекса ГТО
<b>100</b>	Выполнение норм комплекса ГТО

<b>101</b>	Выполнение норм комплекса ГТО
<b>102</b>	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.