


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа №3»
муниципального образования «Островский район»

Согласовано

Заместитель директора по УВР

 Р. Н. Филипова

«30» 08 2019 г.

Утверждаю

Директор школы

 Г. М. Врублевская

Приказ № 62 от 30.08.19.

С изменениями от 10.12.2019 Приказ № 95



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

Спортландия

(Наименование учебного предмета(курса))

Спортивно-оздоровительное направление

начальное общее образование

(уровень образования)

2019-2020 учебный год

(срок реализации программы)

Количество часов на уровень образования: 101 ч.

Рабочую программу составила Сидорова С. Л., учитель начальных классов высшей квалификационной категории

г. Остров

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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 по курсу 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 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.

Обучающейся научится:

Осознанно заботиться о своём здоровье и выработает формы поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; □ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Получит возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в спортивных играх;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни.

Гигиена повседневного быта, физическое развитие младшего школьника, формирование правильной осанки, основы самоконтроля, Средства и методы сохранения здоровья, профилактика близорукости,

Воспитание двигательных способностей.

Что такое двигательные способности? Что значит быть гибким? Что значит быть ловким? Что значит быть сильным и ловким?

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Прикладные умения и навыки, основные виды движения. **Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий.**

Методика проведения малых форм двигательной активности. Комплексы физкультурных минуток

Виды деятельности: игровая, познавательная, досугово-развлекательная деятельность, социальное творчество, спортивно-оздоровительная, туристско – краеведческая.

Организационные формы: экскурсии, секции, олимпиады, соревнования, круглый стол, игры на свежем воздухе, практическая работа, спортивный праздник, веселые старты, динамические паузы.

Тематическое планирование

1 класс

№п\п	Тема	
1	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни: «Гигиена повседневного быта», «Физическое развитие младшего школьника» (Беседа, практическая работа, урок – игра)	11ч
2	Воспитание двигательных способностей. (соревнования, игры на свежем воздухе.)	2ч
3	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (экскурсии, соревнования, игры на свежем воздухе, спортивный праздник, веселые старты, динамические паузы)	16ч
4	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (олимпиады, соревнования, игры на свежем воздухе, практическая работа, веселые старты)	4ч

Итого		33
-------	--	----

2 класс

№п\п	Тема	
1	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	6ч
2	Воспитание двигательных способностей.	1ч
3	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	8ч
4	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	2 ч
Итого		17 ч

3 класс

№п\п	Тема	
1	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	6 ч
2	Воспитание двигательных способностей.	1ч
3	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	7ч
4	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	3 ч
		17 ч

4 класс

№п\п	Тема	
1	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	12
2	Воспитание двигательных способностей.	2
3	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	15
4	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	5
		34