

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоозерновская средняя школа города Евпатории Республики Крым»

Согласовано

На заседании МО
Котова Котова О.В.
Подпись ФИО

Протокол МО № 1

От «27» августа 2020 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МБОУ «НСШ»
Шептицкая С.А. Шептицкая
Подпись ФИО

От «28» августа 2020 г.

Утверждено

Директор МБОУ «НСШ»
Полисан Т.А. Полисан
Подпись ФИО

Приказ № 975

От «31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления

«Веселая физкультура»
для 5 класса

ПРИНЯТО на заседании
педагогического совета
протокол № 16
от 28 августа 2020г.

Составитель программы
Котова Ольга Васильевна,
соответствует занимаемой
должности

2020-2021 учебный год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу организации внеурочной деятельности «Веселая физкультура» Спортивно – оздоровительная направление разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012г. № 273 - ФЗ: (статьи 7, 9, 32).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования утвержденный приказом №373от 06.09.2009г. Приказ №1241от 26.11.2010г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования».
3. Фундаментальное ядро содержания начального общего и основного общего образования.
- 4.Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960
5. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.- М.: Просвещение, 2011.
6. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях". Постановление № 189 от 29.12.2010г..

Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье - навыков конструктивного общения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

-осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрас

Годовой план

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях	Во время занятий
2.	Строевые упражнения	Во время занятий
3.	Общefизическая подготовка	Во время занятий
4.	Подвижные игры	34
	Всего:	34

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Дата	
			План	Факт
1.	Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди»	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса		
2.	«Салки»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
3.	«Догони меня»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».		
4.	«Вызов номеров»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.		
5.	«День и ночь»	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей		
6.	«Волк во рву»	Равномерный бег . Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм		
7.	«Горелки»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.		
8.	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		
9.	«Удочка», «Аисты»	Прыжки. Подвижные игры. ». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.		
10.	«Не намочи ног».	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей		
11.	«Охотники и утки»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
12.	«Пчёлки».	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		
13.	«Пятнашки», «Кот и мыши».	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей		
14.	«Вышибалы».	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		

15.	«Пустое место»	Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.		
16.	«Совушка»	Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей		
17.	«Подвижная цель»	Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей		
18.	«Попади в цель».	Игры на улице, по выбору		
19.	«Два мороза»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.		
20.	«Белые медведи»	Самостоятельные игры.		
21.	«Охотники и утки»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.		
22.	«Казачьи разбойники»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.		
23.	«Рыбаки и рыбки»	Самостоятельные игры.		
24.	«Бросай – беги »	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.		
25.	«Сокол и мыши»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.		
26.	«Быстрая передача».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. ». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры.		
27.	«Мяч среднему», «Мяч соседу»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные игры		
28.	«Зайцы в огороде».	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.		
29.	«Подвижная цель».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.		
30.	«Зайцы, сторож и Жучка»	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».		
31.	«Снайперы».	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.		

32.	«Играй, мяч не теряй»	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.		
33.	«Запрещённое движение» .	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.		
34	Весёлые старты. Итоговое занятие			