

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Дружим со спортом» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

Направление: спортивно-оздоровительное.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Дружим со спортом»

Универсальные учебные действия

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «гимнастика», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, гимнастики;
- выявлять связь занятий гимнастикой с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, гимнастике.

Личностные

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях гимнастикой и ориентации на их выполнение.

Регулятивные

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Предметные результаты

Иметь представление о двигательном режиме первоклассника;

Понимать роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья.

Знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия

Обучающийся будет уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
 - выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
 - играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
 - организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

«Дружим со спортом»

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры (с элементами лёгкой атлетики, с основами акробатики, с основами лыжной подготовки, игры-забавы, игры-сопровождающиеся текстом).

«Паровоз», «Мороз-Красный нос», «Салки», «Паровозик», «Удочка с прыжками», «У медведя во бору», «Лиса и куры», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Метко в цель», «Бездомный заяц» и т.д.

Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

На занятиях предусматриваются следующие **формы организации учебной деятельности**:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

Формы подведения итогов

Формы подведения итогов реализации данной программы являются:

Участие в конкурсах и соревнованиях различного уровня;

Самой высокой результативностью этой программы будет усвоение и запоминание учащимися этих игр, разучивание их со сверстниками, игры на переменах, в школьных и загородных лагерях.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- **словесные** – рассказ, объяснение нового материала; наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- **практические** – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух **видов деятельности** для обучающихся: игровой и учебной.

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Дружим со спортом»

№	Тема	Количество часов
1	Общеразвивающие игры	18
2	Подвижные игры и эстафеты	7
3	Народные игры	8