

Планируемые результаты освоения курса «Старты надежд» в 4 классе

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

* *Определять* и *высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.
* Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны **знать**:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Содержание программы**

Занятия по программе «Старты надежд» включают в себя теоретическую и практическую часть.

**Теоретическая часть**

**Темы раздела**: ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий ОФП.

Практическая часть занятий предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений, включает в себя пять разделов:

1. **ОРУ с предметами**

Темы раздела: ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи. (картотека ОРУ)

2. **Оздоровительная: ОФП**

**Темы раздела**: Разучивание различных упражнений ОФП

Самостоятельное составление связок упражнений для различных групп мышц. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

**Темы раздела**: Разучивание, закрепление и совершенствование основных дыхательных упражнений , упражнения на мышцы живота ног спины рук и т.д

5. **Игры**

**Темы раздела**: Беговые ролевые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение. Спортивные игры.

Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество часов** |
| 1 | Теоретическая часть | 1 |
| 2 | ОРУ с предметами | 3 |
| 3 | Оздоровительная: ОФП | 10 |
| 4 | Игры на внимание. | 3 |
| 5 | Игры на развитие сенсорной чувствительности | 4 |
| 6 | Русские народные игры | 4 |
| 7 | Игры на сплочение | 5 |
| 8 | Спортивные игры | 4 |
|  | Итого: | 34 |

**Календарно – тематическое планирование «Старты надежд»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Дата проведения | | | Примечание  (описание причин корректировки дат) |
| план. | факт. | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта» | 01.09 |  | |  |
| 2 | Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции. | 08.09 |  | |  |
| 3 | Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места. | 15.09 |  | |  |
| 4 | Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3х10м. | 22.09 |  | |  |
| 5 | Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игра «Космонавты», «Белые медведи». | 29.09 |  | |  |
| 6 | Игры с прыжками «Смотри в ров .Прыжки в высоту через веревочку» Игра «Удочка» | 06.10 |  | |  |
| 7 | Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Кроссовая подготовка до 1000м. | 13.10 |  | |  |
| 8 | Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки в длину с места и разбега. | 20.10 |  | |  |
| 9 | Игра с метанием мяча «Лапта по кругу». Игры-эстафеты с мячом. | 27.10 |  | |  |
| 10 | Игра с метанием мяча «Кто дальше бросит». Игры-эстафеты с мячом. | 10.11 |  | |  |
| 11 | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой.(«Веревочка», «Солнышко») | 17.11 |  | |  |
| 12 | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой.(«Веревочка», «Солнышко») | 24.11 |  | |  |
| 13 | Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка». | 01.12 |  | |  |
| 14 | Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка». | 08.12 |  | |  |
| 15 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» | 15.12 |  | |  |
| 16 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» | 22.12 |  | |  |
| 17 | Подвижные игры «Третий лишний», «Салки» | 29.12 |  | |  |
| 18 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. | 12.01 | |  |  |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» | 19.01 | |  |  |
| 20 | Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы»,« Космонавты» | 26.01 | |  |  |
| 21 | Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», « Космонавты» | 02.02 | |  |  |
| 22 | Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры :«Карусель». | 09.02 | |  |  |
| 23 | Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель». | 16.02 | |  |  |
| 24 | Построение и перестроение. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики» | 02.03 | |  |  |
| 25 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики», Равновесие. | 09.03 | |  |  |
| 26 | Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице. | 16.03 | |  |  |
| 27 | Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице. | 06.04 | |  |  |
| 28 | Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики. | 13.04 | |  |  |
| 29 | Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики. | 20.04 | |  |  |
| 30 | Открытое мероприятие. Игра «Третий лишний» | 27.04 | |  |  |
| 31 | Игры-эстафеты с элементами акробатики Игра «Разминка танцора» | 04.05 | |  |  |
| 32 | Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний» | 11.05 | |  |  |
| 33 | Промежуточная аттестация тестовая работа. | 18.05 | |  |  |
| 34 | Подвижные игры по выбору | 25.05 | |  |  |