

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа пос. Борское
муниципального образования «Гвардейский городской округ»**

Рассмотрено на заседании
МО мат. классов

протокол № 5

от 17 июля 2016 г

Руководитель МО 

Утверждена на заседании
МС


Протокол № 5

от 24 июля 2016 г

Председатель МС 
Бондарева Н.П.

Разрешена к применению
приказом директора школы

Приказ № 62
от 27 июля 2016 г

Директор школы 
Литвинчук Т.Н.



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
УЧАЩИХСЯ**

«Спортландия»

в 4 классе на 2016-2017 учебный год

Разработчик
Улесова Т.В., учитель начальных классов,
учитель первой квалификационной
категории

пос. Борское

Пояснительная записка

В связи с внедрением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и концепции «Духовно-нравственного воспитания» возникла необходимость создания программ нового уровня. Определены новые подходы и принципы построения обучения, которые требуют постановку новых целей и задач (особенно воспитательного значения), а соответственно получение результата нового качества. В базисный учебный план общеобразовательной школы в рамках вариативной части введена внеурочная деятельность по шести направлениям. Все эти направления реализуют требования ФГОС.

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма. Как показывают многолетние исследования Института возрастной физиологии, у многих детей времени, свободного от школы и школьных занятий, просто нет. Следует отметить, что образ жизни многих современных людей, включая детей школьного возраста, очень близок по сути к "постельному режиму", ведущему к острой гипокинезии.

Отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объема и интенсивности учебной нагрузки. Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Лечебная физкультура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС в рамках спортивно-оздоровительного направления и включает в себя спортивно-оздоровительный, познавательный, игровой вид деятельности. По требованиям стандарта программа должна реализовать результаты трех уровней.

Данная программа позволяет решить результаты всех трех уровней за счет приобщения обучающихся к ЗОЖ, приобретения ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации деятельности, обеспечивающей социальную успешность, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья. Спортивно-оздоровительная программа направлена на снятие напряжения, психической усталости, развития гиподинамии и гипокинезии при чрезмерных умственных нагрузках учащихся школы.

Актуальность:

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка «Спортландия» отвечает требованиям ФГОС и решает воспитательные результаты трёх уровней, которые

поставлены в задачах внеурочной деятельности, через приобщение обучающихся к ЗОЖ и приобретение ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Новизна:

Новизна программы состоит в получении результатов нового качества – это выпускник начального звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Цель: Формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, посредством занятий лечебной физкультурой.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предполагаемые результаты реализации программы:

В качестве ожидаемого результата выступает выпускник начального звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Результаты 1 уровня:

- знать необходимые условия для занятий физическими упражнениями, в том числе и правила поведения и техники безопасности;
- иметь активное отношение к собственному здоровью и здоровью близких людей;
- понимать значения понятия «ЗОЖ» и основных его принципов;
- иметь представление о позитивных и негативных факторах влияющих на здоровье, в том числе и на заболевания опорно-двигательного аппарата;
- иметь представление о строении человеческого тела и основных правилах гигиены;
- овладение комплексом упражнений лечебной и дыхательной гимнастики.

Результаты 2 уровня:

- соблюдение основных правил обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в быту и на улице;
- умение беречь своё здоровье и здоровье близких людей;
- активно использовать в своей жизни принципы ЗОЖ;
- развитие базовых представлений о единстве физического, психического и духовного здоровья;
- знать характер влияния двигательной активности на человеческий организм;
- знать правила построения и применения комплексов упражнений ЛФК;
- знать уровень своей физической подготовленности, улучшать его при помощи самостоятельных занятий.

Результаты 3 уровня:

- уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах (ушиб, порез, ожог), обмороживание, перегрев.
- уметь заботиться о здоровье и безопасности окружающих людей;
- иметь потребность самостоятельно и постоянно заниматься физической культурой и спортом;
- уметь самостоятельно подбирать и выполнять комплекс упражнений ЛФК;
- понимание собственной ответственности за собственное здоровье;
- освоение нетрадиционных методов укрепления здоровья.

Содержание программы включает в себя:

- **Подвижные игры** в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

- **Легкоатлетические упражнения.** Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

Тематический план 4 класс (34 часа)

№п/п	Тема	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	<p>I. Самопознание. Знание своего тела.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Правила личной гигиены, способы ухода за своим телом -Обсуждение вопроса «Как определить, что ты заболел». <p>Подбор загадок об органах человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Практическое занятие: Счёт пульса до и после приседаний - Практическое занятие: Разучивание комплекса профилактических и корригирующих упражнений. - Игровое занятие 	5ч	2	3
2.	<p>Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сон. Как сделать сон полезным. - Режиму дня – мы друзья <p>Что мы знаем о глазах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры. 	4	1	3
3.	<p>Я и другие.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Папа, мама, я – спортивная семья 	1	-	1

	- Социальная составляющая здоровья. Дружба.			
4.	Разучивание спортивных игр Гимнастика.	4	-	4
5.	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчёт по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Игра «Охотники и утки».	5	1	4
6.	Лёгкая атлетика. Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Эстафеты.	3	1	2
7.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Подвижные игры.	3	-	3
8.	Знание своего тела Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам. Подвижные игры.	2	1	1

9.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Подвижные игры.	3	-	3
10.	Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры.	3	-	3
11.	Командные соревнования	1	-	1
Итого		34	6	28