



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Основная идея программы – создание условий для раскрытия потенциала каждого обучаемого, для его самореализации. Особое внимание уделено развитию их культурных потребностей, физического воспитания, созданию условий для формирования системы нравственных ценностей, коммуникативной культуры.

Программа ориентирована на развитие двигательных качеств, последовательное освоение технических приемов и тактических действий. Усвоение программы определяется прочностью овладения специальными игровыми и судейскими навыками, формирования и развития нравственных и волевых качеств. Предполагается углубление знаний и умений, полученных на уроках физической культуры.

**Цель программы:** воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Формировать представление об общественной полезности занятий физкультурой и спортом, выработать умение выполнять физические упражнения и пробудить интерес к этой деятельности, развивающей силу, ловкость, быстроту, выносливость.

2. Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

3. Обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

4. Обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Программа занятий рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа за год.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.

В разделе **«Основы знаний о физической культуре и спорте»** представлен материал, который дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел **«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом»** знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в пионербол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека.

**Обучение:** осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям сохранения зрения.

**Универсальными компетенциями** учащихся являются: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Основы знаний	В процессе занятий			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Техника безопасности	В процессе занятий			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.3	Общая физическая подготовка	В процессе занятий			
1.4	Специальная физическая подготовка	34			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Общее количество		34			

часов по программе				
--------------------	--	--	--	--

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Основы знаний	В процессе занятий			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Техника безопасности	В процессе занятий			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.3	Общая физическая подготовка	В процессе занятий			
1.4	Специальная физическая подготовка	34			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Общее количество часов по программе		34			

### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Основы знаний	В процессе занятий			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Техника безопасности	В процессе занятий			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.3	Общая физическая подготовка	В процессе занятий			
1.4	Специальная физическая подготовка	34			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

Общее количество часов по программе	34			