Основная общеобразовательная программа
Начального общего образования
МБОУ «Тасеевская СОШ №1»

Утверждено

№ приказа 138/1

от «31» августа 2020 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2D5D75C365698FF3A39E5C323E15546CBECE0509
Владелец: Павшок Владимир Лукич
Действителен: с 03.09.2021 до 03.12.2022

Курс внеурочной деятельности: Крепыш
Класс: 4

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Крепыш» разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) основного общего образования.Утвержден приказом Минобрнауки России 17 декабря 2010 г. №1897.Зарегистрирован Минюстом России №19644 01 февраля 2011 г.
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Тасеевская СОШ №1».
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 4 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- Учебный план школы на учебный год.
- Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) в МБОУ «Тасеевская СОШ №1».
- Календарный учебный график МБОУ «Тасеевская СОШ №1».

Программа рассчитана на 68 учебных часа в год.

Целью курса «Крепыш» является снятие у учащихся утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием предмета дисциплины «Крепыш», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;

Планируемые результаты

Личностные УУД

Будут сформированы:

- знание основных моральных норм ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств;
- ориентация в мире поступков.

Познавательные УУД

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя для этого энциклопедии, справочники, Интернет и др. ресурсы;
- находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- делать выводы по результатам совместной работы класса;

Регулятивные УУД.

Выпускник научится:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности на уроке;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

Коммуникативные УУД.

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Предметные УУД

обучающиеся овладевают **знаниями** о:

- строении своего тела; гигиене тела;
- правилах ухода за зубами;
- «полезных» и «вредных» продуктах; значении режима питания;
- нормах поведения в семье, школе, общественных учреждениях.
- о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.
-

Приобретают **умения**:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о чистоте тела; правильно ухаживать за зубами;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- выполнять общепринятые правила поведения в семье, школе, транспорте, общественных местах.
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия,развитие систем дыхания и кровообращения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол;
- в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Система оценки достижений

Основной формой контроля знаний, умений, навыков является текущий контроль знаний, что позволяет:

- определить фактический уровень знаний, умений и навыков обучающихся по предмету;
- установить соответствие этого уровня требованиям ФГОС НОО
- осуществить контроль за реализацией программы учебного курса.

В учебной работе применяются такие виды контроля: выполнение действий по инструкции, сравнение результата с образцом, оценивание обучающихся за работу на занятии.

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

1) Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
2) Экспресс - тестирования (челночный бег, метание, прыжки и т.д).
3) Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, участие в школьных мероприятиях «День защиты детей».

Представление результатов может быть в форме тестирования, участия в спортивном празднике, соревновании. Результаты проверки фиксируются в зачётном листе учителя. По итогам всех мониторинговых процедур учащемуся выставляется «зачёт/незачёт»

Содержание программы:

Теоретическая подготовка. (2 ч.)

Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в кружке.

Основы знаний о физической культуре и физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде

Правила личной гигиены и здорового образа жизни.

Утренняя гимнастика.

Наши помощники: чтобы уши слышали; чтобы зубы были здоровыми; чтобы глаза хорошо видели.

Я – ученик. Режим дня школьника.

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!

Значение и способы закаливания.

Правила упрощенных спорт игр: «Пионербол», «Мини-баскетбол», «Мини-футбол».

Как я себя чувствую? Простейшие правила самоконтроля.

Питание – необходимое условие для жизни человека.

Вредные привычки.

Физическая подготовка. (8 ч.)

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, без предметов. Выполняются на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов , в движении .

Общеразвивающие упражнения с различными мячами.

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамье.

Подвижные и народные игры.(8ч.)

Подвижные игры: «День-ночь»; «Салки»; «Воробьи- вороны»; «Охотники и утки»; «Пятнашки»; «Третий лишний»; «Гуси»; «Волк во рву»; «Стадо»; «Не боимся мы кота»; «12 палочек»; «Жмурки»; «Рыбаки и рыбки»; «Чехарда»; «Схвати змею за хвост»; «Бой петухов»; « Перетягивания в парах»; «Перетягивание каната»; «Успей занять место»; «Колесо»; «Лови-бросай»; «Гуси-лебеди»; «Кто быстрее?»; «Кто дальше?»; «Космонавты»; «Метко в цель»; «Передачи в колоннах», «Море волнуется раз…»и т.п.
Народные игры: «Лапта»; «У медведя во бору»; «Утки и гуси»; «Городки»; «Зарница»; «Гори – гори ясно»; «Филин и пташка».

Спортивные игры и эстафеты с элементами спортивных игр (8

Спортивные игры (по упрощенным правилам): «Мяч капитану»; «Мини-баскетбол»; «Горячая картошка»; «Пионербол»; «Квадрат»; «Мини-футбол»;

Эстафеты с элементами спортивных игр: Эстафета с элементами футбола; Эстафета с элементами баскетбола; Эстафета с элементами волейбола; Эстафета с элементами легкой атлетики, гимнастики.

Игры на развитие психических процессов(7 ч.)

Игры на внимание («Карлики-великаны», «Пол, нос, потолок»);

Сюжетные игры («Совушка», «Два мороза»)

Игры на развитие скорости мышления («Отвечай быстро», «Бывает не бывает»);

Игры на внимательность, логику и мышление(«Путаница», «Золотые ворота»).

Тема раздела	№ п/п	Название темы	дата
Теоретический раздел (2 ч.)	1	Техника безопасности на занятиях в кружке. Правила поведения в спортзале, на игровых площадках. Строевые упражнения. Игра на внимание «Класс смирно».	
	2	Основы знаний о физической культуре и физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Подвижные игры: «День-ночь», «Салки».	
Общеразвивающие упражнения (8 ч.)	3-4	Правила здорового образа жизни. Подвижные игры с элементами футбола: «Квадрат», «Одно касание»,	
	5-6	Правила игры «Мини футбол».Игра в «Мини футбол».	
	7-8	Наши помощники: уши, зубы, глаза. Правила ухода и профилактика заболеваний . Подвижные игры: «Салки», «Воробьи-вороны».	
	9-10	О Р У без предметов в движении. Подвижные игры: «Воробьи-вороны», «Охотники и утки».	
Подвижные игры (8 ч.)	11-12	Я-ученик : режим дня. Эстафеты с элементами футбола. Эстафета со скакалками и гимнастической скамейкой.	
	13-14	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Подвижные игры: «Кто дальше?», «Пятнашки».	
	15-16	Правила принятия солнечных ванн, профилактика солнечного и теплового «удара». Подвижные игры: «Пятнашки», «Третий лишний».	
	17-18	Правила безопасного поведения на воде. О Р У без предметов на месте. Народная игра «У медведя во бору».	
Спортивные игры (8 ч.)	19-20	Закаливание- значение и способы.. Игра с элементами волейбола «Горячая картошка». Игра на внимание «Карлики-великаны».	
	21-22	Правила безопасного поведения при играх на улице зимой. Сюжетная игра «Два мороза». Игра на улице «Снежки».	
	23-24	О Р У с гимнастическими палками. Подвижные игры: «12 палочек», «Волк во рву».	
	25-26	«Как я себя чувствую?» - простейшие приемы самоконтроля . О Р У на гимнастической стенке. Эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.	
Игры на развитие психических процессов (7 ч.)	27-28	Утренняя гимнастика, ее значение и составление комплекса упражнений для утренней гимнастики. Игры на развитие психических процессов: «Золотые ворота», «Бывает-не бывает».	
	29-30	Питание – необходимое условие для жизни человека. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Игра на развитие психических процессов«Путаница».	
	31-32	Правила профилактики возникновения плоскостопия. Подвижные игры: «Схвати змею за хвост», «Бой петухов».	
	33	Промежуточная аттестация.	
	34	Викторина и конкурс рисунков по правилам здорового образа жизни. Игра «Лапта»	

Тематическое планирование