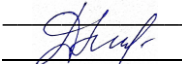






**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Смородинская основная общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа»**

Рассмотрено на заседании педагогического совета МБОУ «Смородинская ООШ» Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора МБОУ «Смородинская ООШ»  Донская М.А. «30» августа 2022 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «Смородинская ООШ»  Рыльских Л.В. Приказ № 178 от «31» августа 2022 г. 
--	--	--

Рабочая программа

педагога Косолаповой Марины Алексеевны

на курс внеурочной деятельности

**«Спортивная карусель»
1-4 классы**

Направление: развитие личности и самореализация обучающихся
Срок реализации программы 4 года

Смородино, 2022 год

I. Пояснительная записка

Программа составлена на основе примерной рабочей программе по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Направление программы: развитие личности и самореализация обучающихся

Программа направлена на укрепления здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

II. Цели реализации программы

Целью программы в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

В рабочей программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Общей целью школьного образования по физической культуре является:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических, психических и нравственных качеств

использование ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Цели обучения можно условно разделить на развивающие, воспитывающие.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Задачи программы:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
- развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- формировать правильную осанку и укреплять все группы мышц;
- формировать навыки простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками, отбивание, метание, забрасывание, прокатывание мяча ногами;
- знакомство детей со спортивными играми: футбол, волейбол, баскетбол.

Условия реализации программы

Данный курс рассчитан на учащихся 1- 4 классов, соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания.

Режим занятий:

1 час в неделю (33 занятий в учебном году). Продолжительность одного занятия - 40 мин.

Место проведения занятий:

Рекомендуется проводить занятия в спортивном зале, спортивной площадке.

III. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности

физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Первый год обучения

№ п/п	Разделы	1 год обучения	
		теория	практика
1	<i>Способы самостоятельной деятельности.</i> Игры на взаимодействие между учащимися	1	10
2	<i>Физическое совершенствование.</i> Оздоровительная и спортивно- оздоровительная физическая культура.	1	10
3	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Спортивные и подвижные игры, содействующие развитию двигательных качеств	1	10
Всего часов		33	

Второй год обучения

№ п/п	Разделы	2 год обучения	
		теория	практика
1	<i>Способы самостоятельной деятельности.</i> Развитие физических качеств	1	7
2	<i>Физическое совершенствование.</i> Оздоровительная и спортивно - оздоровительная физическая культура. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	1	8
3	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	9

4	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	6
Всего часов		34	

Третий год обучения

№ п/п	Разделы	3 год обучения	
		теория	практика
1	<i>Способы самостоятельной деятельности.</i> Развитие физических качеств	1	8
2	<i>Физическое совершенствование.</i> Оздоровительная и спортивно - оздоровительная физическая культура. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	1	7
3	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	9
4	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	6
Всего часов		34	

Четвертый год обучения

№ п/п	Разделы	4 год обучения	
		теория	практика
1	<i>Способы самостоятельной деятельности.</i> Развитие физических качеств	1	8
2	<i>Физическое совершенствование.</i> Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол)	1	8
3	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	9
4	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	5
Всего часов		34	

Особенности содержания.

При разработке программы учитывался личностно-ориентированный подход, то есть учитывались психологические и возрастные особенности детей. Все материалы программы соответствуют интересам учащихся этого возраста, повышают мотивацию, способствуют их физическому, личностному и социальному развитию.

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Спортивная карусель» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно-ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Формой организации внеурочной деятельности является *занятие*, на котором сочетается групповая, коллективная и индивидуальная формы работы.

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса

При организации учебно-воспитательного процесса используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы, приёмы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода – обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи.

Большинство методов основываются на главном - упражнении, реализуемом тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Повторный метод

Основная цель повторного метода – выполнять движения, действия, задания определённое число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них. Подобные методы называют также тренировочными, а иногда гимнастическими. Они могут различаться по характеру и величине проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и др.); по характеру повторности (повторный, интервальный и др.); по характеру выполнения (темповой, равномерный, переменный и др.); по составу упражнения (целостный, расчленённый и др.); по направленности (облегчающий, усложняющий и др.). Различия в методах определяются также внешними условиями, в которых выполняются учебные и тренировочные задания, а также использованием снарядов, тренажеров, специальной аппаратуры и пр.

Игровой метод

Игровой метод весьма эффективен и его необходимо широко использовать, особенно при подготовке юных спортсменов. Движения, действия, задания выполняются с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия. Чаще используется выполнение отдельных упражнений и заданий в подвижных играх, элементов спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах. При этом игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

Соревновательный метод

При таком методе упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно может помочь соревновательный метод при развитии силы, быстроты, выносливости и других качеств.

Соревновательный метод используется также при обучении спортивной технике, её элементам и связкам, точности движений и др. Этот метод также эффективен при воспитании способности более быстро решать поставленные задачи, умения выбрать оптимальный вариант действий в сложной обстановке. Соревновательный метод незаменим при необходимости сравнить результативность и выбрать наилучший из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разных способов выполнения упражнений, действий, тактических комбинаций и др.).

Важную роль в тренерской работе играет использование методов воспитания, обучения и тренировки. В значительной мере большинство методов основываются на педагогике – науке о воспитании, образовании и обучении подрастающего поколения. Как известно, главные её средства и методы - слово учителя, его объяснение, убеждение, контроль, оценка, исправление ошибок, повторение и др.; основные её принципы - сознательность, активность, доступность, систематичность, постепенность, повторность, наглядность и правила: от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.

Методы воспитания

Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них, – метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнование.

Методы обучения

Здесь используется слово (объяснения, указания, напоминание, разбор и др.), наглядность (киновидеодемонстрация, наблюдения, кинограммы и др.), непосредственная помощь учащемуся (в занятии позы, в выполнении отдельных движений и действий и др.), средства обратной связи.

Для превращения двигательного представления в действие есть лишь одно средство – практические попытки его воспроизведения. При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчленённого упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

Методы тренировки

В основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей спортсменов, разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

В зависимости от выбранных методов воспитания, обучения и тренировки каждое средство спортивной подготовки может быть использовано по-разному, при этом изменяется воздействие и нагрузка в количественном и качественном отношении. Вместе с тем один и тот же метод, применённый для одного средства, но в разных внешних условиях, может дать различный эффект.

В спортивной практике необходимо учитывать возможность решения нескольких задач одним методом. В названии метода обычно выделена его преимущественная направленность. Разумеется, необходимо принимать во внимание и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение упражнения или задания, а также влияние тренера могут быть осуществлены одновременно несколькими методами. Например, выполнение спортивного упражнения в утяжелённом снаряжении, в переменном темпе и с ускорениями. Другой пример – объяснение тренером-преподавателем темы учащимся с одновременным показом. Одновременно действуют несколько методов, один из них определяет организацию, а другой – способ выполнения. Так происходит в групповом, круговом, поточном или других методах. В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовленностью занимающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

Все *методические приёмы*, используемые при организации учебно-воспитательного процесса в рамках реализации программы делятся на 4 группы: словесные, наглядные, практические, соревновательно-игровые.

IV. Содержание рабочей программы

Раздел 1. Способы самостоятельной деятельности.

- Режим дня и правила его составления и соблюдения.
- Физическое развитие и его измерение.
- Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.
- Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.

- Оздоровительная физическая культура.
- Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.
- Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.
- Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.
- Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура.

- Гимнастика с основами акробатики.
- Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.
- Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.
- Виды физических упражнений.
- Дозировка нагрузки при развитии физических качеств.
- Дозирование физических упражнений для комплексов физкульт-минутки и утренней зарядки.
- Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.
- Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Раздел 4. Подвижные и спортивные игры

- Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.
- Подвижные игры общефизической подготовки.
- Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.
- Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.
- Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

V. Планируемые результаты изучения курса (УУД)

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований,
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств; оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях;
- проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Диагностика результатов обучения

1. Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по трем уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

Третий уровень результатов – получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, консультации;
- устные журналы с участием различных специалистов;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

2. Диагностика результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Соревнования и общешкольные спортивно-массовые мероприятия тоже одна из форм поведения итогов реализации программы. Регулярное участие в соревнованиях - лучший путь воспитания мужества, смелости, воли к победе. Проводятся согласно плану работы школы как в учебные дни, так и в каникулярное время: общешкольные дни здоровья, футбольные матчи, турниры по пионерболу, велокроссы, легкоатлетические кроссы, сдача нормативов комплекса ГТО, спортивные праздники («А-ну ка, парни», «Самый сильный», «Мама, папа, я – спортивная семья» и т.д.), зарница.

3. В целях контроля за результативностью учебно-тренировочных занятий три раза в год проводится проверка физической подготовленности учащихся в соответствии со следующими нормативами:

Быстрота – бег 30 метров,

Выносливость – 6-минутный бег,

Координация – челночный бег 3 по 10 метров,

Прыгучесть – прыжок с места,

Сила – подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на верхней перекладине (мальчики).

Итоги проведенных испытаний анализируются, рассматриваются и доводятся до сведения родителей.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий данным видом деятельности.

Морально-волевые качества личности, которые развиваются в процессе занятий легкой атлетикой:

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения, выполнять спортивное упражнение в самых тяжелых условиях и при большом утомлении.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

VI. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Учебно-методические средства обучения

Рекомендованная литература

1.И.А. Тер-Ованесян., Летящий над землей. М., «Физкультура и спорт» 1984.

2.В.Санеев., Быстрее, выше, сильнее. М., «Физкультура и спорт» 1986.

- 3.В. Санеев., Твой первый прыжок. М., ФиС.,1990.
- 4.Н.Г. Озолин, Легкая атлетика. М., ФиС.,1979.
- 5.Н.Г. Озолин, Путь к успеху. М., ФиС.,1985.
- 6.Н.Г. Озолин, Спринтерский бег. М., ФиС.,1986.
- 7.В.Б. Попов, Прыжок в длину. М., Тера-Спорт,2001.
- 8.А.И. Шилкин, Легкая атлетика. М., Издательский центр «Академия»,2003.
- 9.В.А. Креер, Легкоатлетические прыжки, М., ФиС., 1986.
- 10.Ю.Н. Вавилов, Проверь себя, М., ТиПФК.,1997.

Используемая литература

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2013.
2. Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика : пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011.- 93 с.
3. В.С. Кузнецов. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре : пособие для учителей и методистов / В.С Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 2014. – 127 с.
4. Н.Г. Озолин, Молодому коллеге, М., ФиС., 1988.
5. Об утверждении программы «Охрана и укрепление здоровья здоровых на 2003-2010 годы»: Приказ министерства здравоохранения РФ от 21 марта 2003 г. № 114 // Консультант Плюс. Версия Проф.
6. В.М. Зациорский, Физические качества спортсмена, М., ФиС., 1990.
- 7.А.И. Пьянзин, Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов–М.: ТиПФК, 2004.
8. В.И. Лях, Тесты в физическом воспитании школьников Пособие для учителя. – М.: ООО Фирма, 1998.
9. В.И. Лях, Двигательные способности школьников — М., 2003.
10. А.П. Назаров, Тройной прыжок – М.: ФКиС, 2007. – 160 с.
11. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классов - М.: Просвещение, 2005.

12.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС., 2001.

13. Кашафутдинов, М.С. Легкая атлетика: учебное пособие [Текст] /М.С. Кашафутдинов// – М, 2003.- 3 - 6с.