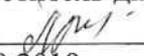


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5 пгт.Сибирцево Черниговского района

«Согласовано»

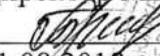
Заместитель директора по ВР

 М.П.Кузнецова

30.08.2018

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 5

 А.В.Бредюк

31.08.2018 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЧАСА

Направление: спортивно-оздоровительное

Возрастная категория: 2 -4 класс

Количество часов: 51 час

Составитель: Семишова Нелли Владимировна, учитель физической культуры

1. Планируемые результаты освоения курса занятий спортивно оздоровительного часа

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- охранение и укрепление здоровья учащихся.
- совершенствование процесса физического воспитания и пропаганды здорового образа жизни в школе.
- дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта.
- формирование навыков и развитие мотивации учащихся к выбору здорового образа жизни.

Познавательные УУД:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- приобретение знаний в области физической культуры и спорта.
 - всестороннее гармоничное развитие личности учащихся, формирование физически здорового человека, формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- овладение техникой и тактикой подвижных игр
- учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли
- владение умением вести соревновательную и игровую деятельность. Учиться действовать в команде.

Личностные:

- разнообразие внеурочной деятельности;
- рост показателей спортивных достижений учащихся
- рост общефизической подготовки учащихся;
- повышение уровня физического, умственного, психического, социального здоровья
- формирование отношения детей к своему здоровью как к основному фактору успеха на следующих этапах жизни.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

<i>Содержание работы</i>	Формы организации	Вид деятельности
--------------------------	-------------------	------------------

<p>Подготовка к общешкольным соревнованиям по пионерболу, спортивным эстафетам, празднику скакалки, дню здоровья, «папа мама я спортивная семья» празднику «Солнце воздух и вода наши лучшие друзья» Участие во всех спортивно массовых и физкультурно оздоровительных мероприятиях в течении учебного года. Участие в спортивных праздниках.</p>	<p>Тренировочные занятия. Игровые занятия. Соревновательные формы. Единоборства и поединки.</p> <p>Спортивно массовые мероприятия. Физкультурно оздоровительные мероприятия. Праздники спорта. Подвижные игры Спортивные игры.</p>	<p>Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных праздников, конкурсов, соревнований в учреждении, формирование календарного плана физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.</p> <p>Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных праздников, конкурсов</p>
---	--	---

3. Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Подготовка к школьным соревнованиям. Спортивные эстафеты. Отбор игроков. Тренировочное занятие.	1.5	
2	Участие в школьных спортивных эстафетах. Мероприятие на параллели	1.5	
3	Подвижные игры с элементами легкой атлетики «Круговая эстафета», «Колесо», «Прыжки по полоскам»	1.5	
4	Подвижные игры с бегом. «Салки» «Третий лишний» «Горелки», «У медведя во бору»	1.5	
5	Подготовка к празднику здоровья. «Праздник скакалки»	1.5	
6	Подвижные игры и эстафеты с короткой скакалкой	1.5	
7	Участие в спортивном празднике на параллели «Праздник скакалки»	1.5	
8	Подвижные игры на развитие ловкости. «Охотники и утки», «Невод», « У ребят порядок строгий»	1.5	
9	Подготовка к соревнованиям по пионерболу. Тренировочное занятие.	1.5	
10	Подвижные игры и упражнения с мячом.	1.5	
11	Развитие силовых способностей. Лазание по гимнастической скамейке.	1.5	
12	Подвижные игры и игровые задания с длинной скакалкой.	1.5	
13	Подвижные игры на свежем воздухе. Лыжная прогулка»	1.5	
14	Игры и упражнения с мячом «Мяч в кругу», «Догони мяч»	1.5	
15	Игры с мячом « Закаати мяч в обруч» «Подбрось-поймай»	1.5	

16	Игры с мячом и теннисной ракеткой «Не дай мячу скатиться» «Балансирование с мячом»	1.5	
17	«Перекинь мяч», «Мяч о стол»	1.5	
18	Упражнения на теннисном столе	1.5	
19	Игры на теннисном столе	1.5	
20	Упражнения и игры с передачей мяча «Мяч в догонку»	1.5	
21	Игра «Ниточка и иголочка», «Западня»	1.5	
22	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Фигуры»	1.5	
23	Глаза главный помощник человека. Оздоровительная гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно».	1.5	
24	Праздник здоровья «Папа мама я спортивная семья»	1.5	
25	Подвижные игры с оздоровительной направленностью	1.5	
26	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1.5	
27	Праздник здоровья «Солнце, воздух и вода»	1.5	
28	Оздоровительные упражнения для осанки «Осанка стройная спина»	1.5	
29	Упражнения на равновесие. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1.5	
30	Упражнения в равновесии. Полоса препятствий. Игра «Цапля на болоте»	1.5	
31	Что такое быть гибким. Гибкость тела. Упражнения для развития гибкости.	1.5	
32	Бег и его виды. Игра «Салки», «эстафеты»	1.5	
33	Игры с прыжками. «Через кочки и пенечки»	1.5	
34	Спортивный праздник «Хочу быть здоровым»	1.5	
	Итого	68	

4. Оценка образовательных результатов.

Методы оценки образовательных результатов:

- собеседование, наблюдение, опрос (текущий контроль);
- Посещение мероприятий в качестве запасного игрока, помощника или болельщика.
- участие в спортивных мероприятиях

Деятельность учащихся оценивается при помощи Листа достижений, где замеряется уровень сформированности метапредметных результатов. В конце учебного года выставляется оценка: «зачет» или «незачет».

Критерии оценки:

Лист достижений

ФИ _____ Класс _____

Уровень сформированности регулятивных умений

№	Критерий оценки	Да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Нет	Оценка учителя
1	Я умею определять цель деятельности на занятии с помощью учителя и самостоятельно.					
2	Я умею участвовать в подвижных					

	играх.					
3	Я умею играть по правилам.					
4	Я умею работать по предложенному плану, использовать необходимые средства для выполнения задания.					
5	Я умею определять успешность выполнения своего участия в играх и праздниках.					

Уровень сформированности регулятивных умений

<i>№</i>	<i>Критерий оценки</i>	<i>Да</i>	<i>Скорее да, чем нет</i>	<i>Скорее нет, чем да</i>	<i>Нет</i>	<i>Оценка учителя</i>
1	Я понимаю, что для решения поставленной задачи нужна дополнительная информация.					
2	Я умею выбирать источники информации для решения поставленной задачи.					
3	Я умею извлекать информацию, представленную в разных формах					
4	Я умею наблюдать и делать самостоятельные выводы.					

Уровень сформированности коммуникативных умений

<i>№</i>	<i>Критерий оценки</i>	<i>Да</i>	<i>Скорее да, чем нет</i>	<i>Скорее нет, чем да</i>	<i>Нет</i>	<i>Оценка учителя</i>
1	Я могу выступить за класс в любом соревновании.					
2	Я охотно участвую в спортивных мероприятиях					
3	Я умею слушать учителя и одноклассников, задавать вопросы.					
4	Я легко участвую во всех стартах					
5	Я умею договариваться о правилах общения и поведения в группе и следовать им.					
6	Я умею выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).					

Уровень сформированности личностных умений

<i>№</i>	<i>Критерий оценки</i>	<i>Да</i>	<i>Скорее да, чем нет</i>	<i>Скорее нет, чем да</i>	<i>Нет</i>
	Я знаю правила соревнований по видам спорта.				
1	Я активно участвовал в спортивных				

	соревнованиях				
2	Я веду здоровый образ жизни				
3	Мне понравилось заниматься оздоровительной деятельностью				

Базовый уровень – 1-2 балла

Повышенный уровень – 3-4 балла

Высокий уровень – 5-6 баллов

Итоговая оценка – зачтено, не зачтено.