

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Самый сильный школьник»

(начальное общее образование)

(направление: спортивно-оздоровительное общекультурное, социальное духовно-нравственное)

Срок реализации рабочей программы – 4 года

Автор-составитель: Шведова Д.Д.
учитель физической культуры

Аннотация

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры – главная цель развития отечественной системы школьного образования. Здоровый образ жизни человека – комплексное понятие, которое включает целый ряд разнообразных сфер деятельности человека: рациональное питание, ориентированное на знание пищевой ценности продуктов; регулярная двигательная активность и занятия физической культурой; досуг и отказ от вредных привычек; рациональные психо-эмоциональные нагрузки и адекватное эмоциональное поведение; физиологически сбалансированный режим дня и так далее. Здоровье лежит в основе благополучия любого человека. Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определённых успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире. Важным аспектом здорового образа жизни является его гармоничность.

Цель рабочей программы: – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи рабочей программы:

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.
- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.
- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

Реализация курса в целом направлена на реализацию результатов основной общеобразовательной программ учреждения и в частности предусматривает:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Самый сильный школьник» реализуется в рамках основной образовательной программы начального общего образования и направлена на формирование у обучающихся таких ценностных оснований, как: физическое, духовное и нравственное здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт.

Преимущественным методом реализации программы курса является – игровой с элементами соревновательной деятельности, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков вид деятельности, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность

обучающихся оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания при реализации курсов внеурочной деятельности ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.