

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Красночикойская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано

зам. директора по ВР

Некрасова В.В.

Утверждаю

директор школы

Лунёва О.Г.

Приказ №139 от 03.09.2024 г.

Рабочая программа

« Спортландия»

Составитель:

учитель физической культуры

Панькова И.В.

Срок реализации 1 год

(2024-2025 учебный год)

с. Красный Чикой

2024 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортландия», реализуемая по спортивно-оздоровительному направлению, составлена с учетом «Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования», установленных Стандартом второго поколения и на основании программы по физической культуре В.И Ляха, А.А Зданевича.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В процессе занятий учащиеся овладевают как практическими знаниями, так и теоретическими (о правилах ведения здорового образа жизни) укрепляют свое здоровье, развивают и совершенствуют физические качества, осваивают определённые двигательные действия, активно развивают внимание, память, мышление, творчество и самостоятельность.

Актуальность данной программы состоит в том, что в связи с резким снижением процента здоровых детей в современных условиях чрезвычайно важна проблема сохранения здоровья детей. Весьма существенным фактором является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных способов сохранения здоровья (основным из которых является двигательная активность – регулярные занятия спортом).

Целью внеурочной деятельности «Юный спортсмен» является формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из видов спорта;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- активизация основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления;
- освоение знаний и умений, связанных с формированием правильной осанки и культуры движений; умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения

- физических упражнений и игр, что содействует развитию психических процессов.

Программа расширяет **образовательную область** «Физическая культура».

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Отличительной особенностью программы является, то, что содержание курса спортивно-оздоровительного направления 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.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов: продолжительностью 60 минут, 2 раза в неделю

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Спортландия»

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы «Спортландия» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие с игроками команды на принципах справедливости, уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания и товарищества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных игровых ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы «Спортландия» являются следующие умения:

- характеризовать 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 товарищества;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, 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 изучаемых подвижных игр и физические упражнения, использовать их в игровой, соревновательной и повседневной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы «Спортландия» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать правила и суть игр, знать терминологию физических упражнений, характеризовать роль и значение занятий спортом в жизнедеятельности человека;

— представлять физические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки школьника;

— познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости и ловкости);

— взаимодействовать, 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 комплексы общеразвивающих упражнений, подбирать в них упражнения и выполнять с заданной дозировкой нагрузки, подавать строевые команды;

— 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;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ученик научится: способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения изучаемых элементов; соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться: составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные формы

занятий, закаливающие процедуры; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности «Спортландия»

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности «Юный спортсмен» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности «Спортландия»

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юный спортсмен» обучающиеся должны **знать:**

- особенности влияния физических упражнений и игр на здоровье младшего школьника;
- значение физических упражнений и игр для сохранения и укрепления здоровья;
- выполнять технические элементы изучаемых игр, правила и порядок проведения;
- комплексы общеразвивающих упражнений и правила их выполнения;
- знания правилах поведения при выполнении физических упражнений и во время игр, о личной гигиене, закаливании, режиме дня и питания, о правильном дыхании, о вредных привычках.

уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- играть в изученные игры и выполнять технические элементы;

- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье и вести активный образ жизни.

Благодаря тому, что содержание данной программы воздействует всесторонне на обучающихся, то они смогут демонстрировать такие качества личности, как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть быстрым, сильным, ловким и здоровым.

Контроль осуществляется:

- теоретический курс – методом фронтального опроса в течение всего года;
- практический курс – оценка динамики развития основных физических качеств проводится методом сопоставления результатов выполнения контрольных нормативов (начало и конец учебного года).

Содержание курса

Раздел 1. Основы теоретических знаний (3 часа):

1.1 Правила поведения в спортивном зале и на стадионе;

1.2 Режим дня и личная гигиена;

1.3 Значение физических упражнений для здоровья человека.

Раздел 2. Подвижные игры (24 часа):

2.1 Игры со скакалкой: «Зеркало», «Удочка», «Забегалы».

2.2 Игры с мячами: «Школа мяча», «Метатели и бегуны», «Снежки», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Передал, садись», «Метко в цель», «Мяч соседу». «Охотники и утки».

2.3 Игры с лазанием и перелазанием: «Поезд», «Альпинисты».

2.4 Игры на внимание: «Быстро шагай», «Вызов номеров», «Запрещенное движение».

Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (14 часов):

3.1 Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик», комплекс упражнений «Лошадки», «Мишка на прогулке».

3.2 Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений со скакалкой «Скакалочка», комплекс упражнений с гимнастической палкой «Деревца», комплекс упражнений с мячом «Мячики».

3.3 Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки: «Ровная спина», «Мы лучше всех», «Журавлики», упражнения на укрепление мышечного корсета. Игры «Замри» и «Исправь осанку».

Раздел 4. Мини-футбол (18 часов):

4.1 Правила игры и влияние занятий мини-футболом на организм младшего школьника. Учитывать возрастные особенности и физическую подготовленность детей при ознакомлении с правилами игры «Мини-футбол». Рассказать о значении занятий мини-футболом на основные системы и мышцы организма.

4.2 Техника перемещений: ходьба, бег равномерный, бег с ускорениями, челночный бег, бег при ставных прыжках, бег спиной вперед, бег с изменением скорости и направления движения, различные прыжки.

4.3 Техника ударов по неподвижному мячу: Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Удар внутренней стороной стопы «щечкой», удар серединой подъема, удар по мячу носком и внутренней частью подъема.

4.4 Техника остановок мяча: остановка мяча подошвой и внутренней частью стопы.

4.5 Техника ведения мяча и игра вратаря: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу), ведение мяча носком, серединой подъема. Техника игры вратаря (ловля, выбивание и передачи мяча).

Раздел 5. Русская лапта (9 часов):

5.1 Правила игры и влияние занятий игрой «Русская лапта» на организм младшего школьника.

5.2 Техника перемещений и удара по мячу битой: ходьба, бег равномерный, бег с ускорениями, челночный бег, бег при ставных прыжках, бег спиной вперед, бег с изменением скорости и направления движения, различные прыжки, размещение игроков на площадке, стойка и удар сбоку и сверху по мячу битой.

5.3 Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и в беге; метание теннисного мяча у стены и в парах (броски и ловля).

5.4 Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска: метание мячей различного веса и объема, броски мяча в прыжке с места и в движении.

№	Название раздела	Общее количество часов	Примечание
I	Основы теоретических знаний	3	
1.1	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе.	1	
1.2	Режим дня и личная гигиена	1	
1.3	Значение физических упражнений для здоровья человека	1	
II	Подвижные игры	24	
2.1	Игры со скакалкой	4	
2.2	Игры с мячами	10	
2.3	Игры с лазанием и перелазанием	4	
2.4	Игры на внимание	6	
III	Общеразвивающие упражнения	14	
3.1	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов	4	
3.2	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами	6	
3.3	Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки	4	
IV	Мини-футбол	18	
4.1	Правила игры и влияние занятий мини-футболом на организм младшего школьника	3	
4.2	Техника перемещений по площадке	3	
4.3	Техника ударов по неподвижному мячу	4	
4.4	Техника остановок мяча	4	
4.5	Техника ведения мяча и игра вратаря	4	
V	Русская лапта	9	
5.1	Правила игры и влияние занятий игрой «Русская лапта» на организм школьника	1	
5.2	Техника перемещений и удара по мячу битой	2	
5.3	Упражнения для развития игровой ловкости	3	
5.4	Упражнения для развития	3	

	качеств,		
	необходимых для выполнения броска		
	Всего:	68	

ЛИТЕРАТУРА

1. Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования: проект Рос. Акад. образования / под ред. А. М. Кондакова А. А. Кузнецова. М. Просвещение, 2008г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования М-во образования и науки Рос. Федерации. – М. Просвещение, 2010г. – 31 с.
3. Программа по физической культуре для 1-4 классов. В.И Лях, А.А Зданевич, 2005г
4. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы: Методические рекомендации и практические материалы Лях В.И, Зданевич А.А, 2005г. - 272с.
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. – М. Просвещение, 2010г. - 223с.

Материально-техническое обеспечение занятий

1 спортивная форма

2 мячи

3 тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки

4 флажки

5 аптечка медицинская

6 переносные ворота

7 свистки

8 фишки

9 секундомер

10 карточки для судейств

11 насос для накачивания мячей с иглой

12 жилетки игровые