

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 99»
городского округа Самара

ПРОВЕРЕНО
Заместитель
директора по УВР

(подпись)
«31» августа 2022 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Школы № 99

(подпись)
«01» сентября 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Спортландия»

на 2022/2023 учебный год

Класс 2-4

Учителя: Ещенко О. Н, Загородний В. И, Кудашкина Я. О.

Количество часов по учебному плану во 2 классе 68 ч в год, 2 ч в неделю;
в 3-4-х классах 34 ч в год, по 1 ч в неделю.

Составлена в соответствии с программой Чекольян М. Е. на основе
программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. В. И.
Лях, Н. А. Федорова

Рекомендованной (утвержденной) *МО учителей физической культуры МБОУ
«Школа № 99» г. о. Самара (протокол №1 от 30.08.2022)*
(кем рекомендована, утверждена программа, когда)

Учебные пособия для учителя:

- Физическая культура. 2-4 классы. Подвижные игры. Федорова Н.А. 2019 г.
- Физическая культура. 2-4 классы. В. И. Лях. 2019 г.
- Русские народные подвижные игры. М. Ф. Литвинова

Рассмотрен на заседании МО _____ *учителей физической культуры*
(название методического объединения)

Протокол № _____ 1 _____ от «__30__» августа _____ 2022__ г.

Председатель МО _____ Байшева Алия Алексеевна _____
(Фамилия, Имя, Отчество)

Пояснительная записка

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Игра – ведущая деятельность детей. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Нормативная база для составления рабочей программы кружка «Спортландия»:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (с изменениями, внесёнными приказами Минобрнауки России от 26. 11. 2010 № 1241, от 22.11.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643),

- учебный план школы.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенции

Занятия проходят с учётом 1 час в неделю в 3-4-х классах – 34 часа в год, во 2 классах – 68 часов в год, 2 ч в неделю

Предполагаемые результаты

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Спортландия» обучающиеся научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности;
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Формы и методы организации учебной деятельности

Знания о физической культуре. Групповые и игровые формы работы.

Ползание, бег, гимнастика, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и

физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учебно-тематический план занятий кружка «Спортландия»

2 класс

№	Тема занятий	Всего часов		Характеристика деятельности обучающихся
		аудиторные	внеаудиторные	
1.	Введение. Техника безопасности.	2		<p>Знать о способах и особенностях движение и передвижений человека; профилактике нарушения осанки;</p> <p>- о работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;</p> <p>- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур;</p> <p>- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.</p> <p>Контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Должны правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки.</p> <p>Знать правила игры.</p> <p>Развивать мышление, быстроту, ловкость, быстроту реакции</p> <p>Уметь соблюдать правила;</p> <p>- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>
2.	Русские народные игры.	2	10	
3.	Подвижные игры.	2	14	
4.	Эстафеты.	2	10	
5.	Строевые упражнения «Класс, смирно» игра	2	10	
6.	Спортивные игры		8	
7.	Спортивная викторина	6		
	Итого:		68	

3 класс

№	Тема занятий	Всего часов		Характеристика деятельности обучающихся
		аудиторные	внеаудиторные	
1.	Введение. Техника безопасности.	1		<p>Знать о способах и особенностях движение и передвижений человека; профилактике нарушения осанки;</p> <p>- о работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;</p> <p>- о системе кровообращения; уметь измерять пульс;</p> <p>- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур;</p> <p>- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.</p> <p>Контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Должны правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки.</p> <p>Знать правила игры.</p>
2.	Строевые упражнения «Класс, смирно» игра		3	
3.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1	3	
4.	Упражнения на развитие двигательных		5	

	качеств.			Уметь соблюдать правила; - взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Знать об олимпийских видах спорта: зимних, летних.
5.	Эстафеты.		6	
6.	Подвижные игры.		5	
7.	Спортивные игры.		4	
8.	Спортивная векторина	3		
9.	Оценка уровня физической подготовки – зачет (выносливость)		3	
	Итого:		34	

4 класс

№	Тема занятий	Всего часов		Характеристика деятельности обучающихся
		аудиторные	внеаудиторные	
1.	Введение. Техника безопасности.	1		
2.	Секреты здоровья.	3		Знать о способах и особенностях движение и передвижений человека; профилактике нарушения осанки; - о работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; - о системе кровообращения; уметь измерять пульс; - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; - о причинах травматизма и правилах его предупреждения. Контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений. Должны правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки. Знать правила игры. Уметь соблюдать правила; - взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
3.	Лёгкая атлетика. Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.		4	
4.	Упражнения на развитие двигательных качеств.		5	
5.	Подвижные игры.		7	
6.	Эстафеты.		4	
7.	Спортивные игры.		5	

8.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок назад. Стойка на лопатках.		3	
9.	Оценка уровня физической подготовки – зачет (выносливость)		2	
Итого:			34	

Формы контроля: спортивная викторина, оценка уровня физической подготовки -зачеты