

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 99»

городского округа Самара

Мергалиева Б.А.  
С=RU. С=МБОУ Школа № 99  
г.о. Самара, С.Н. Мергалиева  
Б.А., E=school\_99@samara.edu.ru  
00ab2d74b69ffff55e  
2023.09.07 18:14:27+04'00'

«Рассмотрено»

Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/А.А. Кобец

Протокол №1  
от «30»08.2023 г.

«Проверено»

Заместитель директора по УВР  
МБОУ Школа №99 г.о. Самара

\_\_\_\_\_/М.А. Бедрина/  
от «30» 08. 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ Школа №99  
г.о. Самара

\_\_\_\_\_/Б.А.Мергалиева/  
от «31»08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Спортландия»

на 2022/2023 учебный год

Класс 4

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

Количество часов в 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. 4 классы. Подвижные игры. Федорова Н.А. 2019 г.
- Физическая культура. 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*

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление. Программа внеурочной деятельности «Спортландия» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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.

**Нормативная база** для составления рабочей программы внеурочной деятельности «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.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Спортландия» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (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 толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, 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 базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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 игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

**Цель** данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

**Основные задачи курса:** - *укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению,*

- *формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры,*

- *формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.*

## **Тематическое планирование**

### **1. Игры с бегом**

**Теория:** Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

**Практические занятия:**

Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки».

Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

## **2.Игры с мячом**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить» Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город». Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта». Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

## **3.Игры с прыжками**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок». Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки». Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки». Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

## **4.Игры малой подвижности**

*Теория.* Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

*Практические занятия*

Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение».

Игра «Перемена мест».

Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух» Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко»

## **5. Народные игры**

*Теория.* Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

### ***Практические занятия:***

Разучивание народных игр. Игра "Горелки". Разучивание народных игр. Игра «Охотники и олени». Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

## **6. Игры народов России**

### **Подвижные игры с элементами подвижных игр**

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Подвижные игры с элементами волейбола.

## **7. Эстафеты**

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

### ***Практические занятия:***

Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».

Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

**Формы промежуточной аттестации:** оценка уровня физической подготовки - зачеты, участие в спортивных конкурсах и мероприятиях.