

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РАСТЕГАЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

на заседании  
педагогического совета

протокол № 1  
от «01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Л.А. Осипенкова

приказ № 42  
от «01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Спортландия»**  
(наименование учебного предмета, курса)

**ДЛЯ 3 - 4 КЛАССА**

**НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Аганин Валерий Владимирович,  
высшая квалификационная категория  
(Ф.И.О. учителя - составителя программы,  
квалификационная категория)

2023 год

## Пояснительная записка

В последнее время чаще стали говорить о здоровье. И это понятно всем. Плохая экология, перегрузки, стрессы - всё это негативно сказывается на здоровье. Физическая культура – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Физкультура и подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать. Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Во главу угла кружок «Спортландия» ставится физическое, психическое и нравственное здоровье обучающихся, организуя учебно-воспитательный процесс таким образом, чтобы избежать неврозов, обеспечить своевременную диагностику и коррекцию, систематическую психолого-педагогическую помощь.

Миссия кружка: максимальная самореализация каждого ребенка в условиях здоровьесберегающей школьной среды с целью пропаганды здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Новые образовательные стандарты – ФГОС – помимо учебных занятий включают в себя и внеурочную деятельность. Она предполагает занятость обучающихся по интересам во второй половине дня.

Работа кружка организована по спортивно-оздоровительному направлению, которая предполагает 2 части занятия: теоретическая и практическая.

Цель программы кружка: создание условий для развития обучающихся через включения детей в совместную игровую деятельность.

*Задачи:*

- 1) способствовать расширению кругозора обучающихся;
- 2) содействовать взаимодействию взаимопониманий;
- 3) развивать умения ориентироваться в пространстве;
- 4) развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

- 5) создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- 6) развивать активность и самостоятельность;
- 7) активизировать двигательную деятельность детей;
- 8) формировать навыки оказания первой помощи;
- 9) укрепление здоровья.

### ***Характеристика программы***

- 1) тип – дополнительная образовательная программа;
- 2) вид – модифицированная программа, утвержденная директором школы;
- 3) направленность – физкультурно-оздоровительная;
- 4) формы занятий – групповые

### ***Методическое обеспечение***

Средства, необходимые для реализации данной программы: скакалки; мячи баскетбольный, футбольный, волейбольный. Для работы требуется игровая площадка (в зависимости от темы). У каждого ребенка – спортивная форма, спортивная обувь.

На изучение курса в 3 - 4 классов отводится 1 час в неделю - 34 учебных недели (34 часа в год).

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### ***Планируемый результат:***

- укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств;
- формирования у детей и уверенности в своих силах;
- способствовать быстрой адаптации в школьной среде;
- умение применять игры в самостоятельных занятиях.

*Оздоровительное значение кружка.* Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

### ***Группировка подвижных игр:***

- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с бегом на ловкость;
- с бегом на скорость;
- с прыжками на месте и с места;
- с прыжками в высоту;
- с прыжками длину с разбега;
- с метанием на дальность;

- с лазанием;
- игры на местности.

**Актуальность.** Рабочая программа внеурочной деятельности кружка «Спортландия» отвечает требованиям ФГОС и решает воспитательные результаты трёх уровней, которые поставлены в задачах внеурочной деятельности, через приобщение обучающихся к ЗОЖ и приобретение ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Новизна.** Состоит в получении результатов нового качества – это выпускник начального звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

**Цель.** Формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, посредством занятий лечебной физкультурой.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3-4 классов направлена на

достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Борьба за мяч».

Знания о физической культуре. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия. Броски, ловля и передача мяча.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, набивным мячом.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Висы и упоры – упражнение в висе стоя и лежа.

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Знания о физической культуре. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Самостоятельные занятия. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на одной ноге.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Игры с прыжками, с использованием скакалки.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3-4 м.

Основы знаний «Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой».

**Тематическое планирование 3 - 4 классов**  
**34ч (1 ч в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Дата проведения фактически</b>
1.	Инструктаж по ОТ. Техника безопасности во время занятий.	1		
2.	История развития спорта. Физическая культура и спорт в России	1		
3.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1		
4.	Весёлые старты	1		
5.	Спортивная викторина	1		
6.	Пионербол	1		
7.	Оценка уровня физической подготовки (выносливость)	1		
8.	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры	1		
9.	Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий	1		
10.	Гигиена, предупреждение травм,	1		
11.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в кружке физической подготовки.	1		
12.	Гимнастика. Подвижные игры	1		
13.	Лёгкая атлетика. Подвижные игры	1		
14.	Упражнения в вися на малой перекладине. Подвижные игры	1		
15.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1		
16.	Знание своего тела. Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение.	1		
17.	Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность	1		
18.	Командные соревнования	1		
19.	Физическая культура и спорт в России. Известные спортсмены	1		
20.	Гигиена, предупреждение травм. Распорядок дня и двигательный режим школьника.	1		
21.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в кружке физической подготовки.	1		
22.	Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчёт по порядку.	1		



23.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Игра «Охотники и утки»	1		
24.	Лёгкая атлетика. Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения	1		
25.	Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры.	1		
26.	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание.	1		
27.	Подвижные игры.	1		
28.	Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд.	1		
29.	Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий.	1		
30.	Подвижные игры.	1		
31.	Расчёт по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.	1		
32.	Спортивная викторина.	1		
33.	Метание мяча в цель и на дальность. Промежуточная аттестация (Соревнование).	1		
34.	Командные соревнования.	1		
Всего: 34 часа				

## ЛИТЕРАТУРА

1. Л.В. Былеева «Русские народные игры». М.: «Просвещение» 2002 год.
2. Ю.А. Антонова «Лучшие спортивные игры для детей и родителей». М.: «Рипол Классик» 2006 год.
3. П.С. Веденеев «Игра - одно из средств воспитания детей». М.: «Советская Россия» 2005 год.
4. В.И. Ковалько «Игровой подход» М: «Вако» 2006 год.