

МАОУ СШ № 151 с углубленным изучением отдельных предметов

Приложение к ООП НОО,
утвержденной приказом МАОУ СШ № 151
с углубленным изучением отдельных предметов
от 31.08.2023 № 418-0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спортландия»

для обучающихся 1- 4 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказ Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы МАОУ СШ № 151 с углублённым изучением отдельных предметов, утвержденной приказом МАОУ СШ № 151 с углубленным изучением отдельных предметов от 31.08.2023 № 418-о.

Программа «Спортландия» имеет **физкультурно-оздоровительное направление деятельности**. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий.

Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программа «Спортландия» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Цели программы:

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий.

Развивающие:

- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации образовательной программы – 1 год обучения - 1 час в неделю.

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы включает в себя:

- **Подвижные игры** в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

- **Легкоатлетические упражнения.** Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

Знания о физической культуре. Групповые и игровые формы работы.

Ползание, 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.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортландия»

В результате реализации программы у учащихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками,
- доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД: учащиеся научатся:

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время спортивной деятельности;
- принимать учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- адекватно воспринимать оценки учителя;

Познавательные УУД: учащиеся научатся:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- осуществлять анализ выполненных действий;
- применять правила выполнения двигательных действий;
- использовать полученные знания во время самостоятельных занятий;
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий.

Коммуникативные УУД: учащийся научатся:

- Работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- уметь распределять функции и роли в совместной деятельности

Предполагаемые результаты реализации программы:

Результаты 1 уровня:

- знать необходимые условия для занятий физическими упражнениями, в том числе и правила поведения и техники безопасности;
- иметь активное отношение к собственному здоровью и здоровью близких людей;
- понимать значения понятия «ЗОЖ» и основных его принципов;
- иметь представление о позитивных и негативных факторах влияющих на здоровье, в том числе и на заболевания опорно-двигательного аппарата;
- иметь представление о строении человеческого тела и основных правилах гигиены;
- овладение комплексом упражнений лечебной и дыхательной гимнастики.

Результаты 2 уровня:

- соблюдение основных правил обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в быту и на улице;
- умение беречь своё здоровье и здоровье близких людей;
- активно использовать в своей жизни принципы ЗОЖ;
- развитие базовых представлений о единстве физического, психического и духовного здоровья;
- знать характер влияния двигательной активности на человеческий организм;
- знать правила построения и применения комплексов упражнений ЛФК;
- знать уровень своей физической подготовленности, улучшать его при помощи самостоятельных занятий.

Результаты 3 уровня:

- уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах (ушиб, порез, ожег), обмороживание, перегрев.
- уметь заботиться о здоровье и безопасности окружающих людей;
- иметь потребность самостоятельно и постоянно заниматься физической культурой и спортом;
- уметь самостоятельно подбирать и выполнять комплекс упражнений ЛФК;
- понимание собственной ответственности за собственное здоровье;
- освоение нетрадиционных методов укрепления здоровья.

Тематическое планирование

№п/п	Тема	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
2.	История развития спорта. Физическая культура и спорт в России	2	1	1
3.	Строевые упражнения «Класс, смирно» игра	1	-	1
4.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	5	1	4
5.	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.	5	1	4
6.	Весёлые старты	2	-	2
7.	Спортивная викторина	1	1	-
8.	«Охотники и утки»	1	-	1
9.	Пионербол	4	1	3
10.	Оценка уровня физической подготовки (выносливость)	2	-	2
11.	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры	2	-	2
12.	Подвижная игра «Перестрелка»	2	-	2
13.	Подвижные игры на материале футбола.	3	-	3
14	Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий.	3	-	3
Итого		34	6	28