

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 178» городского округа Самара

Рассмотрено  
на заседании МО учителей  
начальной школы  
Протокол  
№ 1 от «29» августа 2019г.  
Председатель МО  
*Можнова* Ю.А. Можнова

Проверено  
«30» августа 2019г.  
Зам.директора по УВР  
*Стрелкова* /И.В.Стрелкова/

Утверждаю  
Директор школы  
*Самаркина* Н.П.Самаркина  
Приказ № 297  
от «2» сентября 2019г.



**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности для обучающихся 2-4 классов  
**«Спортландия»**

**Форма организации:** кружок

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Срок реализации:** 3 года

**Программа составлена:** Исаевой К.Н. учителем начальных классов

МБОУ Школы № 178 г.о.Самара

## **Спортивно - оздоровительное направление внеурочной деятельности.**

### **Образовательная программа «Спортландия»**

#### **Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с рекомендациями Примерной программы, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации, с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей, на основе курса занятий для младших школьников «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 класс» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015г);

#### **Актуальность**

Заключается в том, что она направлена на воспитание здорового и физически развитого гражданина, на раскрытие физических способностей обучающихся, на разрядку организма при умственных нагрузках, на содействие социализации обучающихся, воспитанию приверженности к здоровому образу жизни.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям 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, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

#### **Цель программы:**

Создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного

отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы и бытия.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие **задачи**:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
2. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
3. Формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности;

### **Сроки реализации.**

Программа рассчитана на 2-4 класс отводится **102 ч (1 час в неделю)**

### **Предполагаемые результаты:**

#### **Личностные результаты:**

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

### **Регулятивные результаты:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на занятии;
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану;
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях;
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

### **Познавательные результаты:**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке, и из других источников;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (рисунков, таблиц, схем);

### **Коммуникативные результаты:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве (игре);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов (соревнование);
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;

### **Воспитательные результаты достигаются по трём уровням:**

#### **Результаты первого уровня:**

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

#### **Результаты второго уровня:**

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

#### **Результаты третьего уровня:**

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

## Содержание курса внеурочной деятельности

### 2 класс

#### Русские народные игры – 10 часов

«Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Ловушки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Гори, гори ясно!»

#### Подвижные игры – 8 часов

«Совушка», «Мышеловка», «Пустое место», «Карусель», «Кто быстрее?», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята», «Карлики и великаны».

#### Эстафеты – 8 часов

«Передача мяча», «С мячом», эстафета зверей, «Быстрые и ловкие», «Вызов номеров», эстафета по кругу, эстафета с обручем, эстафета со скакалкой.

#### Игры народов России – 8 часов

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», чувашская игра «Рыбки».

### 3 класс

#### Русские народные игры – 10 часов

«Краски», «Ляпка», «Светофор», «Переправа», «День и ночь», «Сумей догнать», «Быстро шагай», «Пятнашки по кругу», «Третий лишний на прогулке», «Падающая палка»

#### Эстафеты – 6 часов

«Вызов номеров», эстафета по кругу, эстафета с обручем, эстафета с мячом, «Быстрые и ловкие», «Встречная».

#### Игры народов России – 17 часов

Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!», Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка», Чечено-ингушская игра «Чиж», Тувинские народные игры «Стрельба в

мишень», «Борьба», Мордовские народные игры «Котел», «Круговой», Северо-осетинская игра «Борьба за флажки», Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз», Ненецкая народная игра «Хейро».

#### **4 класс**

##### **Русские народные игры – 18 часов**

«Жмурки», «Возьми городок», «Тарелочка по кругу», «Охотники и лисицы», «Лови в сеть», «Горячее место», «Поймай рыбку», «Слон», «Гуси-лебеди», «Казак-разбойник», «Тише едешь», «Вышибалы», «Филин и пташки», «Платок»

##### **Эстафеты – 8 часов**

«Передача мяча», эстафета со скакалкой, «С мячом», эстафета зверей, «Быстрые и ловкие», «Вызов номеров», эстафета по кругу, эстафета с обручем.

##### **Игры народов России – 8 часов**

Игра народов севера «Рыбалка», игра народов Дагестана «Отгадай», Чувашская игра «Хищник в море», Башкирская игра «Липкие пеньки», игра народов коми «Беяши», татарская игра «Продаем горшки».

#### **Формы и методы организации работы.**

**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.

#### **Форма отчёта по курсу.**

- разучивание и проведение игры;
- эстафеты

**Тематическое планирование  
2 класс (34 часа)**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Инструктаж по технике безопасности. Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	0,5	0,5
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1		1
3	Русская народная игра «Горелки»	1		1
4	Русская народная игра «Салки»	1		1
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1		1
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		1
7	Русская народная игра «Фанты»	1		1
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1		1
9	Русская народная игра «Волк»	1		1
10	Русская народная игра «Птицелов»	1		1
11	Подвижная игра «Совушка»	1		1
12	Подвижная игра «Мышеловка»	1		1
13	Подвижная игра «Пустое место»	1		1
14	Подвижная игра «Карусель»	1		1
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1		1
16	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1		1
17	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1		1

18	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1		1
19	Эстафета «Передача мяча»	1		1
20	Эстафета «С мячом»	1		1
21	Эстафета зверей	1		1
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		1
23	Эстафета «Вызов номеров»	1		1
24	Эстафета по кругу	1		1
25	Эстафета с обручем	1		1
26	Эстафета со скакалкой	1		1
27	Башкирская народная игра «Юрта»	1		1
28	«Башкирская народная игра Медный пень»	1		1
29	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1		1
30	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1		1
31	Марийская народная игра «Катание мяча»	1		1
32	Татарская народная игра «Серый волк»	1		1
33	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1		1
34	Чувашская игра «Рыбки»	1		1

### 3 класс (34 часа)

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Инструктаж по технике безопасности. Русская народная игра «Краски»	1	0,5	0,5
2	Русская народная игра «Ляпка»	1		1
3	Русская народная игра «Светофор»	1		1
4	Русская народная игра «Переправа»	1		1
5	Русская народная игра «День и ночь»	1		1
6	Русская народная игра «Сумей догнать»	1		1
7	Русская народная игра «Быстро шагай»	1		1
8	Русская народная игра «Пятнашки по кругу»	1		1
9	Русская народная игра «Третий лишний на прогулке»	1		1
10	Русская народная игра «Падающая палка»	1		1
11	Эстафета «Вызов номеров»	1		1
12	Эстафета по кругу	1		1
13	Эстафета с обручем	1		1
14	Эстафета с мячом	1		1
15	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		1
16	Эстафета «Встречная»	1		1
17	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1		1
18	Калмыцкая народная игра «Прятки»	1		1
19	Калмыцкая народная игра «Альчик!»	1		1
20	Карельская народная игра «Мяч»	1		1
21	Карельская народная игра «Я есть!»	1		1
22	Игра народов Коми «Невод»	1		1
23	Игра народов Коми «Стой, олень!»	1		1
24	Удмуртская народная игра	1		1

	«Водяной»			
25	Удмуртская народная игра «Серый зайка»	1		1
26	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1		1
27	Тувинская народная игра «Стрельба в мишень»	1		1
28	Тувинская народная игра «Борьба»	1		1
29	Мордовская народная игра «Котел»	1		1
30	Мордовская народная игра «Круговой»	1		1
31	Северо-Осетинская игра «Борьба за флажки»	1		1
32	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1		1
33	Ненецкая народная игра «Хейро».	1		1
34	Фестиваль игр	1		1

#### 4 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Инструктаж по технике безопасности. Русская народная игра «Жмурки»	1	0,5	0,5
2	Русская народная игра «Возьми городок»	1		1
3	Русская народная игра «Тарелочка по кругу»	1		1
4	Русская народная игра «Охотники и лисицы»	1		1
5	Русская народная игра «Лови в сеть»	1		1
6	Русская народная игра «Горячее место»	1		1
7	Русская народная игра «Поймай рыбку»	1		1
8	Русская народная игра «Слон»	1		1
9	Русская народная игра «Гуси - лебеди»	1		1
10	Русская народная игра «Гуси - лебеди»	1		1
11	Русская народная игра «Казачьи разбойники»	1		1
12	Русская народная игра «Казачьи разбойники»	1		1
13	Русская народная игра «Тише едешь»	1		1
14	Русская народная игра	1		1

	«Вышибалы»			
15	Русская народная игра «Филин и пташки»	1		1
16	Русская народная игра «Вышибалы»	1		1
17	Русская народная игра «Платок»	1		1
18	Русская народная игра «Платок»	1		1
19	Эстафета «Передача мяча»	1		1
20	Эстафета со скакалкой	1		1
21	Эстафета «С мячом»	1		1
22	Эстафета зверей	1		1
23	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		1
24	Эстафета «Вызов номеров»	1		1
25	Эстафета по кругу	1		1
26	Эстафета с обручем	1		1
27	Игра народов севера «Рыбалка»	1		1
27	Игра народов Дагестана «Отгадай»	1		1
28	Чувашская игра «Хищник в море»	1		1
29	Башкирская игра «Липкие пеньки»	1		1
30	Игра народов Коми «Беяши»	1		1
31	Игра народов Коми «Беяши»	1		1
32	Татарская игра «Продаем горшки».	1		1
33-34	Праздник «Народные игры и забавы»	2		2