

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №25**

РАССМОТРЕНО

педагогическим
советом

_____Щуринов В.П.
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. по УВР

_____Щуринов В.П.

Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Жилиева В.В.
Приказ №73-д от
«31» августа 2023 г.

Рабочая программа

Внеурочной деятельности

«Спортландия»

Классы: 1 – 4

Количество часов: **34 ч.**

Разработал:

учитель физической культуры

Русинова Н.Н.

г. Узловая

2023 г.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897, с изменениями, далее ФГОС ООО)

на основе примерной программы по физической культуре, составленной на основе ФГОС основного общего образования и авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 5-9 классы. -М; Москва, «Просвещение», 2018г.

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.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: пионербола, волейбола, настольного тенниса и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

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.*

Игры с бегом (4 ч)

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».

Игры с мячом (7 ч)

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

Комплекс ОРУ с маленькими 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".

Игры с прыжками (4 ч)

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?».

Игры малой подвижности (3 ч)

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».

Народные игры (6 ч)

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".

Игры народов России

Подвижные игры с элементами подвижных игр (7 ч)

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Подвижные игры с элементами волейбола.

Эстафеты (3 ч)

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 «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Тематическое планирование

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Игры с бегом	4	1	3
2	Игры с мячом	7	1	6
3	Игры с прыжками	4	1	3
	Игры малой подвижности	3	1	2
	Народные игры	6	1	5
	Подвижные игры	7	1	6
	Эстафеты	3	1	2
	Итого:			

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Примечание
1		Игры с бегом. Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Игра «Змейка», игра «Челнок». Игра «Дай руку»	
2		Игра «Пустое место». Игра «Филин и птички»	
3		Круговые пятнашки. Игра «Много троих, хватит двоих»	
4		Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки»	
5		Игры с мячом. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок .	
6		Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	
7		Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч»	
8		Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город	
9		Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель»	
10		Игра "Мяч капитану", "Пионербол"	
11		Игра "Мяч капитану", "Пионербол"	
12		Игры с прыжками. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок»	
13		Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки»	
14		Игра «Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки»	
15		Игра «Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?»	
16		Игры малой подвижности. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	
17		Разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется»	
18		Разучивание считалок. Игра «Молчанка». Игра «Колечко»	
19		Народные игры. Организация и проведение игр на праздниках	
20		Разучивание народных игр. Игра "Горелки"	
21		Разучивание народных игр. Игра «Охотники и олени»	
22		Разучивание народных игр. Игра "Мишени"	
23		Игры народ России	
24		Игры народов России	

25		Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами баскетбола.	
26		Подвижные игры с элементами баскетбола.	
27		Подвижные игры с элементами баскетбола.	
28		Подвижные игры с элементами волейбола.	
29		Подвижные игры с элементами волейбола.	
30		Подвижные игры с элементами волейбола.	
31		Подвижные игры с элементами волейбола.	
32		Эстафеты. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	
33		Эстафеты.	
34		Эстафеты.	