

МБОУ «Новосалмановская СОШ» Алькеевского МР РТ

«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____/Е.А.Юсупова/
Протокол №1 от
«29» августа 2024 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
МБОУ «Новосалмановская СОШ»
_____/Г.И.Рахматуллина/
«29» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Новосалмановская СОШ»
_____/А.Ф.Махмутов/
Приказ № 68 от
«31» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«СПОРТЛАНДИЯ»

на уровень начального общего образования

Составители: Халиуллина Г.Ф., Юсупова Е.А.

2024 год

I. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- 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;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
 - обобщать и углублять знания об истории, культуре народных игр;
 - представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - 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 подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

II. Содержание программы

Игры с бегом

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди». «Третий лишний».

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».

Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».

Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

Игра «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов».

Игра «Клуб ледяных инженеров», «Мяч из круга».

Игра «Гонка с шайбами», «Черепахи».

Эстафеты

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

Беговая эстафеты.

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра «Чижик»


Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»

Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

Тематическое планирование программы

№	Раздел	Кол-во часов
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6
2	Игры с мячом.	5
3	Игра с прыжками (скакалки).	5
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; правильной осанки; для подготовки к строю).	5
5	Зимние забавы.	4
6	Эстафеты.	4
7	Народные игры	5
Итого:		34ч

Лист согласования к документу № 8 от 18.10.2024
Инициатор согласования: Махмутов А.Ф. Директор
Согласование инициировано: 18.10.2024 14:19

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Махмутов А.Ф.		 Подписано 18.10.2024 - 14:20	-