

**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
<b>Итого:</b>		<b>34ч</b>

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: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Махмутов А.Ф.		 Подписано 18.10.2024 - 14:20	-