

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 48»

Утверждаю

Директор школы _____
(И.Н. Журина)

Приказ № 172/2 от 30. 08. 2021 г.

Согласовано

Руководитель ШМО _____

Протокол № 1 от 30. 08. 2021 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Спортландия»
(спортивно – оздоровительное направление)

2-ые классы

Учитель: Смирнова О.В.

2021/2022 учебный год

Направленность программы: спортивно - оздоровительная

Цели программы:

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- 1.Формировать у детей интерес к спорту.
- 2.Уметь играть по правилам.
- 3.Учить бережному отношению к своему здоровью и здоровью других.
- 4.Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, уважение к товарищам.
- 5.Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
6. Профилактика вредных привычек.
7. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
8. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Планируемые результаты

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.
- умение признавать собственные ошибки;
- способность к самооценке;
- понимание необходимости здорового образа жизни,

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- способность распределять обязанности в группе, планировать свою часть работы; выполнять обязанности, учитывая общий план действий и конечную цель;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять полученные умения и навыки в игровой и соревновательной деятельности.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- подготовка к сдаче норм ГТО;
- активное использование многофункциональной спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек и сдачи норм ГТО;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинскими работниками;

Содержание программы внеурочной деятельности «Спортландия».

- Русские народные игры, игры разных народов мира.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в игры.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Режим дня, его основное содержание и правила составления.
- Закаливание организма.
- Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние игровых занятий на формирование положительных качеств личности.
- Общефизическая подготовка.

Виды деятельности: познавательная, игровая.

Формы проведения: игра, соревнования, беседа.

Результатом практической деятельности по программе «Спортландия» можно считать следующее:

- Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
- Классные руководители координируют проектную работу учащихся, направленную сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- Заинтересованность детей и их родителей в сдаче норм ГТО.
- Активность участия родителей в школьных и городских соревнованиях вместе с детьми.
- Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.
- Победы в соревнованиях различного уровня.

Календарно – тематическое планирование

| Дата | № | Тема занятия |
|------|----|---|
| | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Что такое здоровье? Эстафеты. |
| | 2 | «ГТО и спорт в нашей жизни» Игра «Охотники и утки». Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». |
| | 3 | «Как зарегистрироваться на сайте ГТО?» Упражнения с набивным мячом. Игра «Бой петухов». Игра с «Караси и щука». |
| | 4 | Общеразвивающие упражнения с мячами. Игра «Охотники и утки». Игровое упражнение «Запрещённое движение» |
| | 5 | ОРУ в парах Русские народные игры «У медведя во бору», «Кот и мышь» |
| | 6 | Специальные упражнения для развития быстроты. Игра «Не давай мяч водящему». Игра с мячом малой подвижности «Не урони мяч». Метание малого мяча в цель. |
| | 7 | Специальные упражнения для развития ловкости. Подвижная игра «Живая цель». Метание малого мяча в цель. |
| | 8 | Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина. Игра «Тихо-громко» Метание малого мяча в цель. |
| | 9 | ОРУ в парах. Эстафеты с мячом, со скакалкой, с обручем. Игра с прыжками через скакалку «Десяточки». |
| | 10 | ОРУ с гимнастической палкой. Игровое упражнение «Верёвочка под ногами». Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол). Игры по выбору детей. |
| | 11 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через короткую скакалку (свободное размещение на площадке) Перебрасывание мяча в парах – элементы игры в баскетбол. Бросок мяча в кольцо с места. |
| | 13 | Эстафета между двумя командами. Силовая подготовка (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, пресс, подтягивание...) |
| | 14 | ОРУ с мячом. Игра на развитие выносливости «Караси и щука». Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Игры по выбору детей. |
| | 15 | «В здоровом теле здоровый дух!» (Беседа) Игра «Шишки, желуди, орехи» Прыжок в длину с места. |
| | 16 | ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами (Футбольными, волейбольными, баскетбольными) |
| | 17 | Специальные беговые упражнения. Игра «По местам». Челночный бег 3x10 |
| | 18 | Силовая подготовка (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, пресс, подтягивание...) |
| | 19 | Правила игры в баскетбол. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». |
| | 20 | Баскетбол. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. Игра с бегом «Белые медведи». |

| | |
|----|---|
| 21 | Баскетбол. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. Эстафета с челночным бегом. |
| 22 | Техника игры в футбол. Игра «Не давай мяч водящему» Игра малой подвижности «Водяной». Наклон вперед из положения стоя |
| 23 | Удары по мячу ногой. Игра «Футбол» Командная игра «Ура!». |
| 24 | Техника передвижения. Остановка мяча. Подвижная игра «Салки с мячом». |
| 25 | Общеразвивающие упражнения со скакалками. Подвижная игра «Удочка» Силовая подготовка (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, пресс, подтягивание, прыжки через скакалку ...) |
| 26 | «Мишка на прогулке». Игровое упражнение «Запрещённое движение». Игра с бегом «Салки – догонялки». Игра «Перестрелка». |
| 27 | Комплекс ОРУ в движении «На лугу» Игра с бегом «Ура!» Игра с прыжками «Прыжки по кочкам». Равномерный бег до 1км |
| 28 | ОРУ с набивными мячами. Ознакомление с правилами игры «Пионербол». Игра «Обгони мяч». |
| 29 | Общеразвивающие упражнения с мячами. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу Игра «Пионербол» |
| 30 | Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу. Игра «Пионербол» |
| 31 | Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу. Игра «Пионербол» |
| 32 | Специальные упражнения для развития гибкости. Наклон из положения стоя. Игра «Цепочка» |
| 33 | Специальные упражнения для развития быстроты. Игра «Салки» Игра «Охотники и утки» |
| 34 | Спортивный праздник. (Игры, эстафеты, веселые минутки) |