

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)