

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Управление образования Администрации Тайшетского района

МКОУ "Облепихинская ООШ "

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Завуч по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Мальцева М.А.

Приказ №6 от «24» мая
2023 г.

Лень И.В.

Приказ №1 от «31» мая
2023 г.

Миронова Т.В.

Приказ №57 от «31» мая
2023 г.

Рабочая программа на курс внеурочной деятельности

по предмету

«Спортландия»

1-9 класс

Учитель: Архипов Никита Сергеевич

ж/д ст. Облепиха 2023

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Спортландия»:

- ✓ укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни;
- ✓ обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- ✓ развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств;
- ✓ формирования у детей и уверенности в своих силах;
- ✓ способствовать быстрой адаптации в школьной среде;
- ✓ умение применять игры в самостоятельных занятиях.

Личностными результатами

- ✓ освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 физической культуре 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 физической культуре являются следующие умения:
- ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ✓ излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- ✓ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- ✓ 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- ✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ 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;
- ✓ подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- ✓ выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- ✓ 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

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности - 170 часов

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	12
2	Подвижные игры	12
3	Эстафеты	10
	ИТОГО	34

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Борьба за мяч»

Знания о физической культуре. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия. Броски, ловля и передача мяча.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, набивным мячом.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Группировка, перекаты в группировке, лежачая на животе и из упора стоя на коленях.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Висы и упоры — упражнение в висячем стоя и лежа.

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Знания о физической культуре. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Самостоятельные занятия. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многократные (от 3 до 6 прыжков) на одной ноге.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Игры с прыжками, с использованием скакалки.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3-4 м.

Основы знаний Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание учебного курса	Количество часов	Дата проведения занятий	
			План	Факт
1.	Вводный урок. Открываем дверь к здоровью	1		
2.	Разнообразие упражнений. Упражнения зрительной гимнастики. Охрана зрения (беседа)	1		
3.	Челночный бег с переносом предметов. Двигательный режим учащегося	1		
4.	Многоскоки. Беседа о пользе физических упражнений	1		
5.	Игры и игровые упражнения	1		
6.	Метание. Закаливание организма (беседа)	1		
7.	Знакомство с доктором. Правильная осанка. Упражнения для формирования правильной осанки (беседа)	1		
8.	Знакомство с доктором Правильное питание (беседа) .Упражнения с мячом	1		
9.	Знакомство с доктором Активный отдых. Упражнения с мячом Плоскостопие (беседа)	1		
10	Веселые эстафеты. Беседа: «Олимпийские игры». История возникновения	1		
11.	Полоса препятствий. Самостраховка при выполнении упражнений (беседа)	1		
12.	Упражнения в равновесии. Укрепление организма в зимний период (беседа)	1		
13.	Прыжки и многоскоки	1		
14.	Игры на свежем воздухе. Висы и упоры	1		

15.	Подвижные игры. Метание	1		
16.	Кувырки. Школа мяча	1		
17.	Игровые развлечения. Упражнения со скакалкой	1		
18.	Прыжки через короткую скакалку. Ходьба и бег	1		
19.	Элементы строевых упражнений. Акробатические упражнения	1		
20.	Висы. Упражнения на осанку	1		
21.	Спортивные эстафеты. Веселое многоборье	1		
22.	Подвижные игры. Прыжки	1		
23.	Самонаблюдение за состоянием здоровья (беседа)	1		
24.	Азбука безопасного падения (беседа). Упражнения на равновесие	1		
25.	Подвижные игры. Наклоны и прыжки	1		
26.	Соблюдение техники безопасности при самостоятельных играх (беседа). Игры с мячом	1		
27.	Упражнения на равновесие. Беседа о пользе утренней зарядки (беседа)	1		
28.	Упражнения с мячом и скакалкой	1		
29.	Веселая олимпиада	1		
30.	Акробатические упражнения	1		
31.	Здоровье. Ходьба и беговые упражнения	1		
32.	Правила правильного дыхания (беседа). Весёлая карусель.	1		
33.	Подвижные игры на свежем воздухе	1		
34.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья (беседа)	1		