

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 2 г.Ворсма
Павловский муниципальный округ Нижегородская область

Принято на заседании

Педагогического совета

Протокол №

От «___» _____ 2022 г.

Утверждаю:

_____ Е.М.Архипова

Программа
внеурочной деятельности

«Спортландия»

1 – 4 классы

на 2022-2023 учебный год

Программу разработал:

Баранов Михаил Николаевич

учитель физической культуры

2022г

Пояснительная записка

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма. Как показывают многолетние исследования института возрастной физиологии, у многих детей времени, свободного от школы и школьных занятий, просто нет. Следует отметить, что образ жизни многих современных людей, включая детей школьного возраста, очень близкий по сути к "постельного режима", ведущему к острой гипокинезии. Отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объема и интенсивности учебной нагрузки. Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Лечебная физкультура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС в рамках спортивно-оздоровительного направления и включает в себя спортивно-оздоровительный, познавательный, игровой вид деятельности. По требованиям стандарта программа должна реализовать результаты трех уровней. Данная программа позволяет решить результаты всех трех уровней за счет приобщения учащихся к ЗОЖ, приобретение ценностного отношения к своему здоровью и здоровья окружающих; и направлена на формирование общей культуры учащихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации деятельности, обеспечивающей социальную успешность, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья. Спортивно-оздоровительная программа направлена на снятие напряжения, психической усталости, развития гиподинамии и гипокинезии при чрезмерных умственных нагрузках учеников школы.

Актуальность:

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка «Спортландия» соответствует требованиям ФГОС и решает воспитательные результаты трех уровней, которые поставлены в задачах внеурочной деятельности, через приобщение учащихся к ЗОЖ и приобретение ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. новизна: Новизна программы заключается в получении результатов нового качества - это выпускник начального звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными,

государственными потребностями и возможностями ребенка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Цель:

- формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, с помощью занятий лечебной физкультурой.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентировки в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снаряды и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.)

В ходе двигательной деятельности. Рабочая программа внеурочной деятельности кружка «Спортландия» соответствует требованиям ФГОС и решает

воспитательные результаты трех уровней, которые поставлены в задачах внеурочной деятельности, через приобщение учащихся к ЗОЖ и приобретение ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Личностными результатами:

- 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:

- охарактеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранение природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать свою деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами:

- организуют отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

- обобщать и углублять знания об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- предоставлять посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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;
- 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.

Новизна: новизна программы заключается в получении результатов нового качества - это выпускник начального звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребенка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Предполагаемые результаты реализации программы: в качестве ожидаемого результата выступает выпускник начального звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребенка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Результаты 1 уровня:

- знать необходимые условия для занятий физическими упражнениями, в том числе и правила поведения и техники безопасности;
- иметь активное отношение к собственному здоровью и здоровью близких людей;
- понимать значение понятия «ЗОЖ» и основных его принципов;
- иметь представление о положительных и отрицательных факторах которые влияют на здоровье, в том числе и заболеваниями опорно-двигательного аппарата;
- иметь представление о строении человеческого тела и основных правилах гигиены;
- овладение комплексом упражнений лечебной и дыхательной гимнастики.

Результаты 2 уровня:

- соблюдение основных правил обеспечивают безопасность жизнедеятельности в быту и на улице;
- умение беречь свое здоровье и здоровье близких людей;
- активно использовать в своей жизни принципы ЗОЖ;
- развитие базовых представлений о единстве физического, психического и духовного здоровья;
- знать характер влияния двигательной активности на человеческий организм;
- знать правила построения и применения комплексов упражнений ЛФК;
- знать уровень своей физической подготовленности, улучшать его с помощью самостоятельных занятий.

Результаты 3 уровня:

- уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах (ушиб, порез, ожог), обморожения, перегрев.
- уметь заботиться о здоровье и безопасности окружающих людей;
- иметь потребность самостоятельно и постоянно заниматься физической культурой и спортом;
- уметь самостоятельно подбирать и выполнять комплекс упражнений ЛФК;

- понимание собственной ответственности за собственное здоровье;
- освоение нетрадиционных методов укрепления здоровья.

Содержание программы включает в себя:

- подвижные игры в начальной школе является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.
- легкоатлетические упражнения: бег, прыжки и метания, будучи природными видами движений, занимают одно из главных мест в воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное влияние на развитие прежде всего координационных способностей.
- футбол.
- акробатические упражнения: группировка, перекаты, перевод вперед, стойка на лопатках.
- Строевые упражнения: построение и перестроение, шеренга, колонна, размыкание, расчет по порядку, рапорт, ходьба в ногу, общеразвивающие упражнения.

Теоретические знания. Знание о своем теле.

Учебно - тематическое планирование для 1 класса (33 часа)

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
2.	История развития спорта физическая культура и спорт в России.	2	1	1

3.	Строевые упражнения. Игра «Класс, смирно».	2	-	2
4.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Упор присев. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	4	-	4
5.	Легкая атлетика. Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.	6	2	4
6.	Веселые старты	2	-	2
7.	Спортивная викторина	1	1	-
8.	«Охотники и утки»	1	-	1
9.	Игры с мячом	3		3
10.	Оценка уровня физической подготовки (выносливость)	2	-	2
11.	Подвижные игры	2	-	2
12.	Подвижная игра «Перестрелка»	2		2
13.	Подвижные игры на материале футбола.	2	-	2
14	Эстафеты с преодолением препятствий.	3	-	3
Всего		33	5	28

Учебно - тематическое планирование для 2 класса (34 часа)

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2.	Гигиена, предупреждение травм.	1	1	-
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в кружке физической подготовки.	1	1	-
4.	Гимнастика, подвижные игры.	5	1	4
5.	Легкая атлетика, подвижные игры.	5	1	4
6.	Упражнения в вися на малой перекладине. Подвижные игры.	2	-	2
7.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	7	-	7
8.	Знание своего тела. Части тела, их функциональное назначение. Внутренние органы, назначения. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.	4	4	-

9.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, лавках).	3	-	3
10.	Метания. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.	3	-	3
11.	Командные соревнования	2	-	2
	Всего	34	9	25

Учебно - тематическое планирование для 3 класса (34 часа)

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России. Известные спортсмены.	1	1	-
2.	Гигиена, предупреждения травм. Распорядок дня и двигательный режим школьника.	1	1	-
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях физической подготовки.	1	1	-
4.	Футбол. Строевые упражнения. Построение и перестроение. Шеренга,	5	1	4

	<p>колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, лавках). Игра «Охотники и утки»</p>			
5.	<p>Легкая атлетика. Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерное, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Эстафеты.</p>	5	1	4
6.	<p>Профилактика инфекционных заболеваний микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. Представление об «активной» защите - иммунитет. Игра «Пионербол».</p>	3	1	2
7.	<p>Акробатические упражнения.</p>	7	-	7

	Группировки. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижные игры.			
8.	Знание своего тела. Части тела, их функциональное назначение. Внутренние органы; назначения. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам. Подвижные игры	4	-	4
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, лавках). Подвижные игры.	3	-	3
10.	Метания. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры.	2	-	2
11.	Командные соревнования.	2	-	2
	Всего	34	6	28

Учебно тематическое планирование 4 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	I. Самопознание. Знание своего тела. Правила личной гигиены,	5ч	2	3

	<p>способы ухода за своим телом:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обсуждение: вопрос «Как определить, что ты заболел». - подбор загадок об органах человека. <p>Практическое занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - счет пульса до и после приседа - ний; - изучение комплекса профилактических и корректирующих упражнений. - Игровое занятие. 			
2.	<p>Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сон. Как сделать сон полезным. - Режим дня - мы друзья. -Что мы знаем о глазах? <p>Подвижные игры.</p>	4	1	3
3.	<p>Я и другие. -</p> <p>Социальная составляющая здоровья. Дружба.</p>	1	-	1
4.	<p>Изучение спортивных игр.</p>	4	-	4
5.	<p>Гимнастика. Строевые упражнения. Построение и перестроение. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба и ее виды. Бег с изменением темпа и направления движения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, лавках).</p>	5	1	4

	Игра «Выбивало», «Пионербол».			
6.	Легкая атлетика. Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Эстафеты.	3	1	2
7.	Акробатические упражнения. Группировки. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижные игры.	3	-	3
8.	Знание своего тела. Части тела, их функциональное назначение. Внутренние органы; назначения. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам. Подвижные игры.	2	2	-
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, лавках). Подвижные игры.	3	-	3
10.	Метания. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры.	2	-	2

11.	Соревнования: - «Папа, мама, я - спортивная семья»; - «Веселые старты».	2	-	2
Всего		34	7	27

Материальные средства:

- использование сети Интернет;
- спортивный инвентарь.

Педагогические кадры:

- учитель физкультуры.

Список литературы:

- Лях Б.Н., Зданевич А.А. Методические рекомендации для учителя М. Просвещение 2003г.
- Лях Б.Н., Зданевич А.А. Спортивные игры М. Просвещение 2001г.