

Приложение к основной образовательной программе
МКОУ «Дубровинская СОШ» начального общего
образования, рассмотренной на педагогическом совете
протокол №1, от 31.08.2023 г., утверждённой
приказом директора от 01.09.2023г. № 100-ОД

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области

Администрация Варгашинского муниципального округа

МКОУ «Дубровинская СОШ»

Утверждено

Директор

Щёколова Е.Ю.

Приказ №100 «01» 09.

2023г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)

программа физкультурно-спортивного направления

«Спортландия»

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Сергеева В.В.

учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортландия» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Программа рассчитана на 34 занятия для обучающихся 2-4 классов:

Направленность

Основная направленность программы - спортивно-оздоровительная. Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Спортландия» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Актуальность

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка.
Практическая значимость: данная программа ориентирована на увеличение пространства, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Цель программы:

оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Задачи:

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Сроки реализации программы:

Данная образовательная программа рассчитана на два года и будет реализована в 2023 -25 учебном году.

Формы и режимы занятий:

Занятия будут проводиться в групповой форме как внеурочная кружковая работа. Основными формами занятий будут являться теоретическая работа, практическая работа с применением полученных теоретических навыков, игры, соревнования, конкурсы. Занятия будут проходить 1 раз в неделю, всего 34 часа.

Планируемые результаты обучения

Личностные УУД:

- -снижение заболеваемости;
- -формировать физические качества;
- -воспитывать культуру общения;
- - воспитывать любовь и уважение к окружающим;
- - сблизить и сплотить детский коллектив;
- - развивать самооценку у младших школьников;
- - научить анализу собственных действий и поступков;
- - научить планированию действий;
- - развивать устную речь учащихся;
- - развивать творческие способности;
- - привить интерес к чтению дополнительной литературы и публикаций;

Познавательные УУД:

- -проверить умение самостоятельно выбирать нужную информацию.
- -учиться определять цель деятельности с помощью учителя;
- -учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях;
- -учиться отличать верно, выполненное задание от неверного

Коммуникативные УУД:

- проверить умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций, высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновывать, приводя аргумент.

Метапредметные УУД:

- -планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- -самостоятельно оценивать правильность выполнения действий

Содержание программы

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Ритмическая гимнастика

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая

деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

3. Лыжная подготовка

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

4. Подвижные игры

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего часов
1.	Лёгкая атлетика	9
2.	Ритмическая гимнастика	10
3.	Лыжная подготовка	6
4.	Подвижные игры	9

5.	Итого:	34
-----------	---------------	-----------

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
			план	факт	
1	Лёгкая атлетика Встречная эстафета.	9			
2	«Волк и ягненок»				
3	«Кто раньше»				
4	Эстафета со скакалкой.				
5	Смена номеров				
6	Погоня по кругу.				
7	«Перебежки»				
8	«Рыбная ловля»				
9	Игровые упражнения с малыми мячами.				
10	Ритмическая гимнастика Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	10			
11	Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»				
12	Упражнения с элементами хореографии и танца;				
13	Игры с лентами «Осенний лес»				
14	«Прыгающие воробушки»				
15	«Прыжки по полосам»				
16	Упражнения с предметами				
17	Упражнения с обручем				
18	Упражнения с мячом				
19	Соревнование «Лабиринт»				
20	Лыжная подготовка Эстафета 4 x 50м без лыжных палок	6			
21	игра «Два мороза»				
22	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке;				
23	«Кто дальше уедет»				
24	игра «Заяц без логова»				
25	Передвижение на лыжах различными				

	способами в режиме умеренной интенсивности				
26	Подвижные игры "Снайперы"	9			
27	"Перетягивание через черту"				
28	"Эстафета с лазаньем и перелезанием"				
29	Бег с мячом				
30	Бег по линиям				
31	«День» и «Ночь»				
32	Кто точнее?				
33	«Пионербол»				
34	«Пионербол»				

Методическое обеспечение программы

Среди методов, в основе которых лежит способ организации занятия, будут использованы словесные методы обучения (устное изложение, беседа), наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение), практические методы обучения. Среди методов, в основе которых лежит уровень деятельности детей, будут использованы объяснительно-иллюстративные методы обучения, репродуктивные методы обучения. Будут использованы следующие формы проведения занятий: теоретическое занятие, занятие-игра, конкурс, и другие.

Материальное обеспечение программы

- Фишки;
- козел гимнастический;
- перекладина гимнастическая (пристеночная);
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жёсткая;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- маты гимнастические;
- коврики гимнастические.

Список литературы

1. Т.И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 2008г.
2. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 2000г.
3. С. Глязер, Зимние игры и развлечения. – М., 2003г.

4. М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000г.
5. М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001г.
6. М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 1986г.
7. В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2009г.

Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка” Динамические упражнения для детей 6-10 лет. Творческий центр “Сфер