


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Святославка Самойловского
района Саратовской области»**

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета школы Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по ВР _____/Гусева С.П./ «31» августа 2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СОШ с. Святославка»  _____/Викина И.В./ Приказ №497 от «31» 08. 2023 г.
---	--	---

**Программа курса внеурочной деятельности
секции «Спортландия»**

срок реализации программы - 4 года.

Автор составитель:
учитель Усманова Л.Н

с. Святославка

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физической культуре имеет спортивно-оздоровительное направление, разработана для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре. Данная программа является модифицированной. В основу структуры вариативной части рабочей программы для спортивной секции «Спортландия», положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена региональными особенностями школы и реализуется на секции «Спортландия», которая проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 4 года.

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Вариативная часть рабочей программы внеурочной деятельности по физической культуре, направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельская школа).

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Актуальность программы

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. 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.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью данной программы является направленность на создание мотивов учения, формирование познавательного интереса, создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно- правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

Цель программы - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

Целью вариативной части рабочей программы внеурочной деятельности по физической культуре является формирование у учащихся 1-4 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах 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. Каждое занятие секции «Спортландия» является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. Логически выстроенная система уроков позволяет интегрировать материал секции с такими предметами, как «Окружающий мир», «Литературное чтение», «Технология», «Изобразительное искусство», математика.

•

Особенности возрастной группы

Программа внеурочной деятельности «Спортивная мозаика» предназначена для обучающихся 1-4 классов, рассчитана на 4 года с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6,5 до 11 лет. Программа построена на основании современных научных представлений о

физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Режим занятий

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся в 1 классе рассчитана на проведение 1 часа в неделю (35 часов в год) по (45 минут). Во 2-4 классах и рассчитана на проведение 1 часа(45мин) в неделю (36часов в год).

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Формирование УУД:

Личностное развитие обучающихся: реализация творческого и физического потенциала, готовность выражать свое отношение к физкультуре, навыков сотрудничества с учителем и сверстниками.

Регулятивные ууд: оценка уровня усвоения (что уже знаю и что еще нужно узнать, чтобы достичь цели), коррекция знаний.

Познавательное развитие обучающихся: активизация творческого мышления, воображения необходимыми для самостоятельного использования физических упражнений. Формирование у учащихся двигательных навыков и умений по основным жизненно важным движениям:

- аналитическая «школа движений» как система элементарных гимнастических упражнений и способов их взаимосвязанного выполнения, с помощью которых формируется умение дифференцированно управлять отдельными движениями и развивается способность координировать их в различных сочетаниях;
- система упражнений, рассчитанных на освоение основных способов рационального использования сил для перемещения в пространстве, преодоления препятствий и оперирование предметами;

Коммуникативное развитие: формирование выражать свои мысли, умение слушать, умения задавать вопросы, умение работать в группе.

За период обучения по данной программе дети достигнут:

1 класс – первый уровень результатов

Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,

Формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,

Формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

2-3 класс – второй уровень результатов

Формирование у учащихся двигательных навыков и умений по основным жизненно важным движениям: «школа» единоборства, противодействия, взаимодействия в условиях сложных форм двигательной деятельности.

Формирование у учащихся умения использовать знания и двигательные навыки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями в семье, по месту жительства, в местах массового отдыха, труда и другой общественно- полезной деятельности.

Подготовка организма учащихся к постепенно возрастающим интеллектуальным и физическим нагрузкам.

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения.

Знакомство с различными видами спорта в рамках школьной программы.

Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Принимать участие в различных соревнованиях.

Связь с учебным предметом – музыка.

4 класс – третий уровень результатов

Предполагает формирование навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Способность самостоятельно отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики. Участие в соревнованиях по базовым видам спорта на школьном и районном уровне.

Отслеживание и оценивание результатов реализации программы - демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (конкурсы, соревнования, состязания).

Форма выражения итога, результата выступления, семинары.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1год обучения (1 класс).

(35 часов в год, 1 час в неделю).

№ п/п	Раздел программы и темы занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.1	Путешествие в «Спортландию»! Правила поведения на занятиях. Беседа по ТБ	1	0,5	0,5
2.2	Освоение строевых упражнений. Игра «Охотники и утки». Строевые действия в шеренге и колонне.	1		1
3.3	Оценка уровня физической подготовки(скорость и силовые качества). Уровень физической подготовленности учащихся.	1		1
4.4	Организация команды и приёмы строевых	1		1

	упражнений. Строевые действия в шеренге и колонне.			
5.5	Организационные приёмы и навыки ходьбы Техника спортивной ходьбы	1		1
6.6	Оценка уровня физической подготовки (выносливость). Уровень физической подготовленности учащихся.	1		1
7.7	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры Мост из положения лёжа на спине.	1		1
8.8	Подвижная игра «Перестрелка». Знакомство с новыми играми.	1		1
9.9	Подвижные игры на материале футбола. Знакомство с новыми играми.	1		1
10.10	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Знакомство с техникой бега.	1		1
11.11	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90. Изучение техники прыжков.	1		1
12.12	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90, с продвижением вперёд. Изучение техники прыжков	1		1
13.13	Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий. Двигательные умения. Техника спортивного бега.	1		1
14.14	Преодоление бегом препятствий. Подвижные игры. Двигательные умения. Техника спортивного бега	1		1
15.15	Бег лицом, спиной, приставными шагами. Техника спортивного бега.	1		1
16.16	Ходьба на лыжах. Правила поведения на занятиях. Ходьба на лыжах.	1	0,5	0,5
17.17	Двухшажный ход. Правила поведения на лыжне.	1		1
18.18	Ходьба на лыжах. Подъем «Лесенка»	1		1
19.19	Ходьба на лыжах 1 км.	1		1
20.20	Ходьба на лыжах. Эстафета. Знакомство с техникой скользящего шага.	1		1
21.21	Бег на лыжах. «Скользящий шаг». Знакомство с техникой скользящего шага.	1		1
22.22	Бег и ходьба на лыжах. Знакомство с техникой прыжков со скакалкой.	1		1
23.23	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой. Техника лазания по канату.	1		1
24.24	Лазание по канату. Подвижные игры. Техника лазания по канату.	1		1
25.25	Лазание по канату. Отработка навыка. Подвижные игры. Знакомство с новыми играми.	1		1
26.26	Подвижные игры «Встречная эстафета». Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры.	1		1
27.27	Упражнения в висе на малой перекладине. Подвижные игры. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры.	1		1

28.28	Упражнения в вися на малой перекладине. Развивать прыгучесть.	1		1
29.29	Прыжки в высоту на месте с касанием подвешенных ориентиров. Знакомство с новыми играми.	1		1
30.30	Подвижные игры. Правила поведения на беговой дорожке.	1	0.5	0.5
31.31	Эстафета. Уровень физической подготовленности учащихся.	1		1
32.32	Веселые старты. Уровень физической подготовленности учащихся.	1		1
33.33	Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1		1
34.34	«Прощай, «Спортландия»!	1		1
35.35	Спортивный праздник	1		1

Итого:

35

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2год обучения (2 класс) (36 часов в год, 1 час в неделю).

№п/п	Раздел программы и темы занятий	всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.1	Путешествие в «Спортландию» Правила поведения на занятиях. Беседа по ТБ	1	0.5	0.5
2.2	Освоение строевых упражнений. Защита укрепления» Строевые действия в шеренге и колонне.	1		1
3.3	Бег с ускорением (скорость и силовые качества) Уровень физической подготовленности учащихся	1		1
4.4	Перестроение в колонну по 2, по 3, по 4. Строевые действия в шеренге и колонне	1		1
5.5	Организационные приёмы и навыки ходьбы: на носках с предметом на голове. Техника спортивной ходьбы	1		1
6.6	Равномерный бег, чередующий с ходьбой (выносливость) Уровень физической подготовленности учащихся	1		1
7.7	Индивидуальные комплексы на развитие гибкости. Подвижные игры Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1		1
8.8	Подвижная игра «Попади в цель»» Знакомство с новыми играми.	1		1
9.9	Подвижные игры на материале футбола. Знакомство с новыми играми.	1		1
10.10	Бег с ускорением от 10 до 15 м Знакомство с техникой бега.	1		1
11.11	Прыжки на двух ногах на месте, многоскоки. Изучение техники прыжков	1		1
12.12	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 180, с продвижением вперёд Изучение техники прыжков	1		1

13.13	Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий. Двигательные умения Техника спортивного бега	1		1
14.14	Полоса препятствий. Подвижные игры. Двигательные умения. Техника спортивного бега	1		1
15.15	Бег по ограниченной опоре, прыжки на одной ноге. Техника бега и прыжков.	1		1
16.16	Ходьба на лыжах. Правила поведения на лыжне.	1	0.5	0.5
17.17	Ходьба на лыжах. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Правила поведения на лыжне.	1		1
18.18	Ходьба на лыжах. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Техника ходьбы на лыжах.	1		1
19.19	Ходьба на лыжах 2 км. Правила поведения на лыжне. Знакомство с техникой ступающего шага. Техника ходьбы на лыжах.			1
20.20	Ходьба на лыжах. Эстафета. Техника ходьбы на лыжах.	1		1
21.21	Бег на лыжах. «Скользящий шаг». Повторение техники скользящего шага.	1		1
22.22	Бег и ходьба на лыжах. Повторение техники скользящего шага.	1		1
23.23	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой. Повторение техники прыжков со скакалкой.	1		1
24.24	Лазание по канату в 3 приема. Подвижные игры. Техника лазания по канату.	1		1
25.25	Перетягивание каната. Подвижные игры. Разучивание новых игр.	1		1
26.26	Подвижные игры: «Охотники и утки Повторение.	1	0.5	0.5
27.27	Лазание и перелезание через препятствия. Подвижные игры. Использование нестандартного оборудования	1		1
28.28	Подтягивание в висе на малой перекладине. Использование нестандартного оборудования	1		1
29.29	Прыжки в высоту на месте. Подвижные игры. Использование гимнастической скамейки.	1		1
30.30	«Веселые старты». Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1		1
31.31	Лазание и перелезание через препятствия. Подвижные игры. Использование нестандартного оборудования.	1		1
32.32	Подтягивание в висе на малой перекладине. Использование нестандартного оборудования.	1		1
33.33	Прыжки в высоту через препятствие. Использование гимнастической скамейки.	1		1

34.34	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1		1
35.35	«Прощай, «Спортландия»! Спортивный праздник	1		1
36.36	Эстафета	1		1

Итого:

36

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3год обучения (3 класс) (36 часов в год, 1 час в неделю).

№ п/п	Раздел программы и темы занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.1	Путешествие в «Спортландию»! Правила поведения на занятиях. Беседа по технике безопасности.	1	0,5	0,5
2.2	Формирование осанки. Игра «Попади в цель». Уровень физической подготовленности. Бег с «горки» (скорость и силовые качества). Уровень физической подготовленности учащихся.	1		1
3.3	Передача набивного мяча(1 кг) в максимальном темпе. Уровень физической подготовленности учащихся.	1		1
4.4	Быстрый бег с изменением направления. Техника спортивного бега.	1		1
5.5	Равномерный бег на 400 м (выносливость). Уровень физической подготовленности учащихся.	1		1
6.6	Индивидуальные комплексы на развитие силы. Подвижные игры. Комплекс упражнений.	1		1
7.7	Подвижная игра «Забить мяч в ворота» Знакомство с новыми играми.	1		1
8.8	Подвижные игры на материале футбола. Знакомство с новыми играми.	1		1
9.9	Прыжки в длину с места кто дальше на двух ногах (10 прыжков.) Знакомство с техникой прыжков.	1		1
10.10	Прыжки в длину с места кто дальше на одной ноге (10 прыжков). Изучение техники прыжков.	1		1
11.11	Подвижная игра «Русская лапта». Знакомство с новыми играми.	1		1
12.12	Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий. Двигательные умения. Техника спортивного бега.	1		1
13.13	Элементы баскетбола (ведение мяча)	1	0,5	0,5

	«змейкой»). Подвижные игры. Техника ведения мяча.			
14.14	Элементы баскетбола (ведение мяча разными способами). Подвижные игры. Техника ведения мяча.	1		1
15.15	Ходьба на лыжах. Правила поведения на лыжне.	1	0,5	0,5
16.16	Ходьба на лыжах. Спуск с горы с изменяющимися «стойками» на лыжах занятиях физическими упражнениями зимой на лыжах. Знакомство с техникой ступающего шага.	1		1
17.17	Ходьба на лыжах 2 км.	1		1
18.18	Ходьба на лыжах. Эстафета	1		1
19.19	Бег и ходьба на лыжах. Повторение техники скользящего шага.	1		1
20.20	Бег и ходьба на лыжах. Повторение техники скользящего шага.	1		1
21.21	Прыжки через препятствие высотой 40 см. Подвижные игры со скакалкой. Повторение техники прыжков со скакалкой.	1		1
22.22	Лазание по гимнастической лестнице. Подвижные игры.	1	0,5	0,5
23.23	Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Подвижные игры.	1		1
24.24	Подвижная игра «Бой петухов». Повторение.	1		1
25.25	Лазание и перелезание через препятствия. Подвижные игры.	1		1
26.26	Упражнения в висе на малой использование нестандартного оборудования, перекладине.	1		1
27.27	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук, ног, брюшного пресса. Упражнения на гимнастических матах.	1		1
28.28	Праздник « Лучший прыгун».	1		1
29.29	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1		1
30.30	Подвижная игра с элементами футбола. Техника и правила игры.	1		1
31.31	Подвижные игры. Знакомство с новыми играми.	1		1
32.32	Викторина на тему: «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья». Подвижные игры.	1		1
33.33	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действия в подвижных играх.	1		1
34.34	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1		1
35.35	«Прощай, «Спортландия»! Спортивный праздник.	1		1
36.36	Соревнования по футболу.	1		1

Итого:

36 ч

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
4 год обучения (4 класс (36 часов в год, 1 час в неделю)).

№ п/п	Раздел программы и темы занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.1	Путешествие в «Спортландию»! Праздник «День здоровья» Правила поведения на занятиях. Беседа по технике безопасности.	1	0,5	0,5
2.2	Комплексы корригирующих на контроль осанки в движении. Уровень физической подготовленности учащихся.	1		1
3.3	Выполнение танцевальных движений под музыку. Уровень физической подготовленности учащихся.	1		1
4.4	Ритмика. Уровень физической подготовленности учащихся.	1		1
5.5	Челночный бег. Техника спортивного бега.	1		1
6.6	Равномерный бег на 1000м (выносливость). Уровень физической подготовленности учащихся.	1		1
7.7	Индивидуальные комплексы на развитие силы. Подвижные игры. Комплекс упражнений.	1		1
8.8	Подвижная игра с элементами пионербола. Знакомство с новыми играми.	1	0,5	0,5
9.9	Игра в футбол. Изучение техники игры	1		1
10.10	Прыжки в длину с места кто дальше на двух ногах (10 прыжков). Знакомство с техникой прыжков.	1		
11.11	Многоскоки. Изучение техники прыжков.	1		1
12.12	Прыжки через препятствие. Изучение техники прыжков.	1		1
13.13	Подвижная игра «Бег по кочкам». Изучение техники игры.	1		1
14.14	Элементы баскетбола(передача мяча от груди, броски мяча в кольцо), игры Техника ведения мяча. Техника броска мяча.	1		1
15.15	Передача мяча друг другу. Техника передачи мяча.	1		1
16.16	Ходьба на лыжах. Правила поведения на лыжне. Представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями.	1	0,5	0,5
17.17	Ходьба на лыжах дистанция до 2 км. упражнениями зимой на лыжах. Знакомство с техникой.	1		1

18.18	Ходьба на лыжах. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1		1
19.19	Подъем лесенкой и полулесенкой.	1		1
20.20	Торможение с падением на бок.	1		1
21.21	Бег на лыжах. Эстафета. Повторение техники скользящего шага.	1		1
22.22	Бег и ходьба на лыжах. Повторение техники скользящего шага.	1		1
23.23	Прыжки через препятствие высотой до 60 см. Подвижные игры.	1		1
24.24	Повторение техники прыжков со скакалкой.	1		1
25.25	Запрыгивание и спрыгивание с горки матов. Подвижные игры.	1		1
26.26	Повторение техники прыжков. Подвижные игры. Техника лазания по гимнастической лестнице, по наклонной гимнастической скамейке.	1		1
27.27	Подвижная игра «Выше ноги от земли». Повторение.	1		1
28.28	Использование нестандартного оборудования, перекладины. Упражнения на малой перекладине.	1		1
29.29	Комплекс дыхательной гимнастики. Упражнения на гимнастических матах.	1		1
30.30	Праздник: «В здоровом теле-здоровый дух»! Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1		1
31.31	Игра в футбол. Техника и правила игры. Подвижные игры. Знакомство с новыми играми.	1		1
32.32	Игра в пионербол. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	1		1
33.33	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту	1		1
34.34	Подвижные игры.	1	0,5	0,5
35.35	«Прощай, Спортландия»! Спортивный праздник.	1		1
36.36	Соревнования по футболу	1		1

Итого:

36 ч.

1 год обучения (1класс) (35 часов в год, 1 час в неделю).

Содержание Программы включает в себя:

-подвижные игры. Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-лёгкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

-лыжную подготовку. В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск.

- гимнастические упражнения. Развитие гибкости, силы, координации, равновесия, формирование осанки, развитие чувства ритма под музыкальное сопровождение. Правила поведения на занятиях. Беседа по ТБ

Строевые действия в шеренге и колонне. Уровень физической подготовленности учащихся.

Строевые действия в шеренге и колонне. Техника спортивной ходьбы.

Уровень физической подготовленности учащихся. Мост из положения лёжа на спине.

Знакомство с новыми играми. Знакомство с новыми играми. Знакомство с техникой бега.

Изучение техники прыжков. Изучение техники прыжков. Двигательные умения.

Техника спортивного бега. Двигательные умения. Техника спортивного бега.

Техника спортивного бег. Представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениям и зимой на лыжах. Знакомство с техникой ступающего шага.

Знакомство с техникой скользящего шага. Знакомство с техникой скользящего шага.

Знакомство с техникой прыжков со скакалкой. Техника лазания по канату.

Техника лазания по канату. Знакомство с новыми играми. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы

Развивать прыгучесть. Знакомство с новыми играми. Правила поведения на беговой дорожке.

Уровень физической подготовленности учащихся. Уровень физической подготовленности учащихся

Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

2 год обучения (2 класс) (36 часов в год, 1 час в неделю).

Содержание Программы включает в себя:

Путешествие в «Спортландию»! Правила поведения на занятиях. Беседа по ТБ Освоение строевых упражнений. Защита укрепления». Строевые действия в шеренге и колонне. Бег с ускорением (скорость и силовые качества). Уровень физической подготовленности учащихся. Перестроение в колонну по 2, по 3, по 4.

Строевые действия в шеренге и колонне. Организационные приёмы и навыки ходьбы: на носках с предметом на голове. Техника спортивной ходьбы. Равномерный бег, чередующий с ходьбой (выносливость). Уровень физической подготовленности учащихся

Индивидуальные комплексы на развитие гибкости. Подвижные игры.

Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Подвижная игра «Попади в цель»»

Знакомство с новыми играми. Подвижные игры на материале футбола.

Знакомство с новыми играми. Бег с ускорением от 10 до 15 м

Знакомство с техникой бега. Прыжки на двух ногах на месте, многоскоки.

Изучение техники прыжков. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 180, с продвижением вперёд. Изучение техники прыжков. Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий. Двигательные умения. Техника спортивного бега

Полоса препятствий. Подвижные игры. Двигательные умения. Техника спортивного бега

Бег по ограниченной опоре, прыжки на одной ноге. Техника бега и прыжков.

Ходьба на лыжах. Правила поведения на лыжне. Ходьба на лыжах. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Правила поведения на лыжне. Ходьба на лыжах. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Техника ходьбы на лыжах.

Ходьба на лыжах 2 км. Правила поведения на лыжне. Знакомство с техникой ступающего шага. Техника ходьбы на лыжах. Ходьба на лыжах. Эстафета. Техника ходьбы на лыжах.

Бег на лыжах. «Скольльзящий шаг». Повторение техники скольльзящего шага.

Бег и ходьба на лыжах. Повторение техники скольльзящего шага. Прыжки со скакалкой.

Подвижные игры со скакалкой. Повторение техники прыжков со скакалкой.

Лазание по канату в 3 приема. Подвижные игры. Техника лазания по канату.

Перетягивание каната. Подвижные игры. Разучивание новых игр. Подвижные игры: «Охотники и утки» Повторение. Лазание и перелезание через препятствия. Подвижные игры. Использование нестандартного оборудования Подтягивание в висе на малой перекладине. Использование нестандартного оборудования. Прыжки в высоту на месте.

Подвижные игры. Использование гимнастической скамейки. «Веселые старты».

Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Лазание и перелезание через препятствия. Подвижные игры. Использование нестандартного оборудования.

Подтягивание в висе на малой перекладине. Использование нестандартного оборудования.

Прыжки в высоту через препятствие. Использование гимнастической скамейки.

Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. «Прощай, «Спортландия»!

Спортивный праздник. Эстафета

Згод обучения (3 класс) (36 часов в год, 1 час в неделю).

Содержание Программы включает в себя:

Путешествие в «Спортландию»! Правила поведения на занятиях. Беседа по технике безопасности. Формирование осанки. Игра «Попади в цель». Уровень физической подготовленности. Бег с «горки» (скорость и силовые качества). Уровень физической подготовленности учащихся. Передача набивного мяча(1 кг) в максимальном темпе. Уровень физической подготовленности учащихся.

Быстрый бег с изменением направления. Техника спортивного бега. Равномерный бег на 400 м (выносливость). Уровень физической подготовленности учащихся.

Индивидуальные комплексы на развитие силы. Подвижные игры. Комплекс упражнений.

Подвижная игра «Забить мяч в ворота». Знакомство с новыми играми. Подвижные игры на материале футбола. Знакомство с новыми играми. Прыжки в длину с места кто дальше

на двух ногах (10 прыжков.) Знакомство с техникой прыжков. Прыжки в длину с места кто дальше на одной ноге (10 прыжков). Изучение техники прыжков. Подвижная игра «Русская лапта». Знакомство с новыми играми. Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий. Двигательные умения. Техника спортивного бега. Элементы баскетбола (ведение мяча «змейкой»). Подвижные игры. Техника ведения мяча. Элементы баскетбола (ведение мяча разными способами). Подвижные игры. Техника ведения мяча. Ходьба на лыжах. Правила поведения на лыжне. Ходьба на лыжах. Спуск с горы с изменяющимися «стойками» на лыжах занятиях физическими упражнениями зимой на лыжах. Знакомство с техникой ступающего шага. Ходьба на лыжах 2 км. Ходьба на лыжах. Эстафета. Бег и ходьба на лыжах. Повторение техники скользящего шага. Бег и ходьба на лыжах. Повторение техники скользящего шага. Прыжки через препятствие высотой 40 см. Подвижные игры со скакалкой. Повторение техники прыжков со скакалкой. Лазание по гимнастической лестнице. Подвижные игры. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Подвижные игры. Подвижная игра «Бой петухов». Повторение. Лазание и перелезание через препятствия. Подвижные игры. Упражнения в виси на малой использование нестандартного оборудования, перекладине. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук, ног, брюшного пресса. Упражнения на гимнастических матах. Праздник « Лучший прыгун». Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижная игра с элементами футбола. Техника и правила игры. Подвижные игры. Знакомство с новыми играми. Викторина на тему: «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья». Подвижные игры. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. «Прощай, «Спортландия»! Спортивный праздник. Соревнования по футболу.

4 год обучения (4 класс) (36 часов в год, 1 час в неделю).

Содержание Программы включает в себя:

Путешествие в «Спортландию»! Праздник «День здоровья». Правила поведения на занятиях. Беседа по технике безопасности. Комплексы корригирующих на контроль осанки в движении. Уровень физической подготовленности учащихся. Выполнение танцевальных движений под музыку. Уровень физической подготовленности учащихся. Ритмика. Уровень физической подготовленности учащихся. Челночный бег. Техника спортивного бега. Равномерный бег на 1000м (выносливость). Уровень физической подготовленности учащихся. Индивидуальные комплексы на развитие силы. Подвижные игры. Комплекс упражнений. Подвижная игра с элементами пионербола. Знакомство с новыми играми. Игра в футбол. Изучение техники игры. Прыжки в длину с места кто дальше на двух ногах (10 прыжков). Знакомство с техникой прыжков. Многоскоки. Изучение техники прыжков. Прыжки через препятствие. Изучение техники прыжков. Подвижная игра «Бег по кочкам». Изучение техники игры. Элементы баскетбола(передача мяча от груди, броски мяча в кольцо), игры. Техника ведения мяча. Техника броска мяча. Передача мяча друг другу. Техника передачи мяча. Ходьба на лыжах. Правила поведения на лыжне. Представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями. Ходьба на лыжах дистанция до 2 км. Знакомство с техникой. Ходьба на лыжах. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Подъем лесенкой и полулесенкой. Торможение с падением на бок. Бег на лыжах. Эстафета. Повторение техники скользящего шага. Бег и ходьба на лыжах. Повторение техники скользящего шага.

Прыжки через препятствие высотой до 60 см. Подвижные игры. Повторение техники прыжков со скакалкой. Запрыгивание и спрыгивание с горки матов. Подвижные игры. Повторение техники прыжков. Подвижные игры. Техника лазания по гимнастической лестнице, по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Выше ноги от земли». Повторение. Использование нестандартного оборудования, перекладины. Упражнения на малой перекладине. Комплекс дыхательной гимнастики. Упражнения на гимнастических матах. Праздник: «В здоровом теле-здоровый дух»! Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игра в футбол. Техника и правила игры. Подвижные игры. Знакомство с новыми играми. Игра в пионербол. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры. «Прощай, Спортландия»! Спортивный праздник. Соревнования по футболу.

Материально-техническое обеспечение рабочей программы курса внеурочной деятельности секции "Спортландия"

лыжи, мячи, скакалки, обручи, секундомер, перекладина, кегли, фишки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, нестандартное оборудование.

Список литературы:

- 1.Федеральный государственный образовательный стандарт.
- 2..Программа «Образовательная система «Начальная школа XXI века».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.
- 4.Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
- 5.Учебник «Физическая культура» 1-4 классы В.И.Лях, А.А.Зданевич. Просвещение г.Москва 2013г.
6. «Настроение здоровья» С.В.Баранова. Просвещение г.Москва 2012г.
7. Комплексная программа под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича 1-11 кл.
8. «Система физического воспитания в образовательных учреждениях» Просвещение г.Москва 2012г.
9. Учебник «Физическая культура»1-4классы, Просвещение г.Москва 2014г.
- 10.«Система физического воспитания в образовательных учреждениях», «Внеурочная деятельность учащихся» Просвещение г.Москва 2013г.
- 11.Учебник1-4 классы. «Физическая культура» Г.И. Погадаев, М. : Дрофа 2014г.
- 12.Справочник: « Учитель физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева, - Волгоград: Учитель, 2014г.