

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортландия» для обучающихся 1-3 классов ЧОУ «Школа Виндзор», разработана на основе нормативных правовых документов:

1. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
2. Примерной программы начального общего образования, Примерной программы основного общего образования.
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального и основного общего образования;
4. Плана внеурочной деятельности ЧОУ «Школа Виндзор» на 2021-2022 учебный год.

На обязательное изучение всех учебных тем программы внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю.

Когда ребенок подрастает, все хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются в детстве. Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Повышенная двигательная активность — биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Школа — особый этап в жизни ребенка, связанный:

— с изменением при поступлении в школу ведущей деятельности ребенка;

— с переходом к учебной деятельности (при сохранении значимости игровой), имеющей общественный характер и являющейся социальной по содержанию;

— с освоением новой социальной позиции, расширением сферы взаимодействия ребенка с окружающим миром, развитием потребностей в общении, познании, социальном признании и самовыражении;

— с принятием и освоением ребенком новой социальной роли ученика, выражающейся в формировании внутренней позиции школьника, определяющей новый образ школьной жизни и перспективы личностного и познавательного развития;

— с моральным развитием, которое существенным образом связано с характером сотрудничества со взрослыми и сверстниками, общением и межличностными отношениями дружбы, становлением основ гражданской идентичности.

Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

Цель программы:

создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи:

- содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, — приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Тематическое планирование «Спортландия» 1-3 класс

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Содержание
I четверть			
1			Вводное занятие. Беседа: Значение физической культуры и спорта (далее ФКиС) в жизни детей и взрослых. Подвижная игра: “Гонка мячей по кругу”, “Мяч капитану”.
2			Беседа: Техника безопасности во время занятий ФКиС. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Челночный бег “3 x 10м”, бег с изменением темпа. Подвижная игра – эстафета с переноской предметов.
3			Тренировка в отдельных видах беговых упражнений: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивностью; бег из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Подвижная игра : “Передача мяча в шеренгах и колоннах”.
4			Беседа: Гигиена спортсмена и закаливание. Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Равномерный “5-ти минутный бег”. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с прыжками в длину.
5			Знакомство со скиппингом. Подводящие прыжковые упражнения без скакалки. Игра «Выше ноги от земли»
6			ОРУ со скакалкой. Парные прыжки со скакалкой в одной руке. Игра со скакалкой «Рыбаки и рыбки»
7			Фристайл. Демонстрация разнообразных прыжков и трюков со скакалкой. Обучение прыжкам на одной ноге.
8			Обучение двойному прыжку. Игра – «кто дольше всех?» Командный зачет по прыжкам через скакалку.
II четверть			
9			Введение в пионербол. Знакомство с данным видом спорта и его история. Ознакомление с техникой безопасно при проведении спортивных игр. ОРУ с волейбольным мячом в парах и без. Передачи мяча свободным способом. Подвижная игра «горячий мяч».
10			Обучение базовым упражнениям, используемым в игре: Поддача мяча, передача двумя руками сверху, снизу и от груди. Игра «Горячая картошка» с заранее установленным типом передач.

11			Беседа: значение ОРУ в укреплении опорно-мышечного аппарата. Силовые упражнения умеренной интенсивности для развития силы мышц ног и плечевого пояса. Знакомство с правилами игры в пионербол. Игра в пионербол по упрощенным правилам.
12			ОРУ с волейбольным мячом. Упражнения с мячом для укрепления мышц брюшного пресса в парах и без. Знакомство с правилом трех шагов.
13			Отработка основных элементов игры и комбинаций. Учебная игра. Разбор основных ошибок.
14			Учебная игра
15			Соревнования по пионерболу.
III четверть			
16			Беседа: Правила безопасного поведения при занятиях настольным теннисом в спортивном зале. Знакомство с новым видом спорта. История развития настольного тенниса. Ознакомление с основным инвентарем и оборудованием для игры в настольный теннис.
17			Знакомство с ракеткой и позой теннисиста. Обучение базовым упражнениям с мячом для удержания баланса на ракетке. Игровые упражнения с пластиковым мячом более крупного размера. Игра «Собери корзинку», «Передай мяч другу!»
18			Ознакомление с разметкой теннисного стола. Полоса препятствий для закрепления изученных элементов. Игра «Кто быстрее?»
19			Обучение приему мяча. Игра с перекатом мяча под сеткой и отражением удара ракеткой. Наглядная демонстрация основных элементов игры.
20			Изучение новых комбинация из базовых упражнений для освоения техникой игры и совершенствования сформировавшихся навыков. Обучение подаче.
21			Беседа: знакомство с правилами игры. Учебная игра против учителя с разъяснением ошибок и совершенствованием техники каждого ученика.
22			Совершенствование подачи и передачи теннисного мяча через сетку. Работа в парах, тройках, четверках. Игра «Самый ловкий»
23			Совершенствование основных элементов игры. Учебная игра. Разбор основных ошибок.

24			Мини-турнир по настольному теннису.
IV четверть			
25			Беседа. Знакомство с аэробикой. Аэробика и ее влияние на развитие основных физических качеств и укрепление здоровья занимающихся. Правила поведения во время занятий аэробикой. Танцевальная разминка с подробным объяснением техники выполнения основных рабочих элементов. Развитие чувства ритма.
26			Знакомство с понятием о пульсе и правилами его замера. Аэробика. Подвижные игры.
27			Беседа: профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Аэробика. Подвижные игры.
28			Аэробика. Подвижные игры.
29			Совершенствование чувства ритма. Аэробная разминка. Подвижные игры на свежем воздухе.
30			Танцевальная аэробика. Подвижные игры на свежем воздухе.
31			Танцевальная аэробика. Подвижные игры на свежем воздухе.