



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БАЗАРНО-КАРАБУЛАКСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа №1 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»  
(МБОУ «СОШ №1 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»)

Ленина ул., д. 92а, Саратовская область, р.п. Базарный Карабулак, 412602  
Тел./факс (84591)7-22-09; e-mail: [sc1bazarkarb@mail.ru](mailto:sc1bazarkarb@mail.ru); <http://www.slbk.ucoz.ru>  
ОКПО 36162161; ОГРН 1026400557039; ИНН/КПП 6404004058/640401001

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета  
МБОУ «СОШ №1 р.п. Базарный  
Карабулак Саратовской области»  
Протокол №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №1 р.п.  
Базарный Карабулак Саратовской  
области» Козырева О.П.  
приказ №191 от 01.09.2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
по курсу «Спортландия»**

Автор-составитель:  
Прошкина Н.В.  
учитель начальных классов

р.п. Базарный Карабулак, 2023г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Спортландия»**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**1-4 классы**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортландия» по спортивно-оздоровительному направлению для 1-4-х классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373, с изменениями от 29.12.2014г №1643, от 18.05.2015г №507), программы внеурочной деятельности школьников «Игра. Досуговое общение», авторы программ Д.В. Григорьев, Б.В. Куприянов, 2013 г. (ФГОС, М., «Просвещение», 2010 г.) В соответствии с образовательной программой начального общего образования МБОУ «СОШ №1 р.п.Базарный Карабулак Саратовской области» и учебным планом на 2023-2024 уч.год.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Спортландия» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса 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 курсу «Спортивные игры» 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 курсу «Спортландия» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

#### • Календарно-тематическое планирование

##### *1 класс*

- **Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.
- **Режим занятий:** 0,5 часа в неделю, 16 часов в год

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата Проведения	
			план	факт
		<b>Народные игры</b>		
1	«Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.		

3	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.		
4	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.		
		<b>Игры на развитие психических процессов.</b>		
5	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».		
6	Игры на развитие памяти и воображения	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Узнай, кто я?».		
7	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».		
8	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».		
		<b>Подвижные игры</b>		
9	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.		
10	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.		
11	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.		
12	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.		
13	«Чтоб забыть про докторов» Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.		
		<b>Спортивные игры</b>		
14	Перестрелка	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
15	«Вот и стали мы на год взрослей» Перестрелка	Мониторинг Проведение игры.		
16	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.		

- 
- **2 класс (17 часов)**

№	Тема	план	факт
1	За здоровый образ жизни. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.		
2	Разучивание русской народной игры «Горелки».		
3	Игры и забавы на свежем воздухе. Разучивание русской народной игры «Пчелки и ласточка»		
4	Спорт в жизни людей. Разучивание народной игры «Перепелочка».		
5	Играя, подружимся с бегом. Игра «Бездомный заяц».		
6	Бег в нашей жизни. Игра «Борьба за флажки».		
7	Играя, подружимся с бегом. Игра «Пустое место».		
8	Соревнуемся в эстафетах. Игра «Команда быстроногих».		
9	Вот и зима пришла! Зимние забавы. « Клуб ледяных инженеров»		
10	Зимние забавы. Игры – эстафеты на санках.		

11	Кто сильнее? Игры – соревнования. «Бой петухов».		
12	Игры на развитие психических процессов. «Узнай соседа по повадкам».		
13	Спортивный праздник «Мама, папа и я – спортивная семья!»		
14-15	Сюжетные игры «Птица без гнезда» «Совушка»		
16	Мой веселый звонкий мяч! «Гонка мячей по кругу»		
17	Подведение итогов «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»		

- 
- 
- 

3 класс

### Тематическое планирование (17 часов)

Спортивные и подвижные игры -17 часов

Тема занятия	Форма проведения	план	факт
Игры для развития сотрудничества и навыков общения	Подвижные игры: «Три движения», «Пять имен», «Ладочка»		
Игры и упражнения для развития внимания и памяти.	«Летала корова», «Тактильный телеграф», «Топ-хлоп»		
Игры развития речи и внимания.	«Что видели?», «Цепочка слов», «И мы!»		
Игры для развития координации движений.	«Мы тоже можем так», «Быстро шагай»		
Игры с бегом.	«Догони обруч», «Белки, зайцы, мышки», «Бег с препятствиями»		
Игры с прыжками.	«Пятнашки на одной ноге», «Тройной прыжок», «Кот и воробьи»		
Игры с мячом.	«Выбей мяч из круга!», «Откати мяч!», «Догони мячик!»		
Народные игры.	«Школа мячей», «Цвет», «Жмурки», «Змейка», «Чур у дерева», «Корзинки», «Михасик»		
Игры для развития сотрудничества и навыков общения	«Схвати!», «Слушай и исполняй», «Джен-кен-пон»		
Игры и упражнения для развития внимания и памяти.	«Правильно-неправильно», «Пуговица», «Это я!»		
Игры развития речи и внимания.	«И мы!», «Ча-ча-ча», «Кого нет?», «Маланья»		
Игры для развития координации движений.	«Класс, смирно!», «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам!»		
Игры с бегом.	«Лиса и зайцы», «Птицы и клетка», «Сорви шапку», «Невод», «Перемена местами»		
Игры с мячом.	«Передал – садись», «Защита крепости», «Не давай мяча водящему!», «Мячом в цель», «Блуждающий мяч»		

Игры для тренировки глазомера	«Найди клад», «Звуковой ориентир», «Флюгер»		
Народные игры.	«Каравай», «Цвет» «Золотые ворота», «Ручеек»		
Итоговое занятие. Народные игры.	«Золотые ворота», «Ручеек»		

Занятия рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе. Основным его содержанием являются общеразвивающие упражнения и подвижные игры, направленные на снятие умственного и физического утомления, развитие основных физических качеств и овладение общеразвивающими и оздоровительными комплексами.

### Тематическое планирование 4 класс

Количество часов в неделю: 0,5

Всего: 17 часов

№	Тема занятия	Форма проведения	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
<b>Спортивные и подвижные игры</b>				
1	Игры для развития сотрудничества и навыков общения	Подвижные игры: «Три движения», «Пять имен», «Ладощка»		
2	Игры и упражнения для развития внимания и памяти.	«Летала корова», «Тактильный телеграф», «Топ-хлоп»		
3	Игры развития речи и внимания.	«Что видели?», «Цепочка слов», «И мы!»		
4	Игры для развития координации движений.	«Мы тоже можем так», «Быстро шагай»		
5	Игры с бегом.	«Догони обруч», «Белки, зайцы, мышки», «Бег с препятствиями»		
6	Игры с прыжками.	«Пятнашки на одной ноге», «Тройной прыжок», «Кот и воробьи»		
7	Игры с мячом.	«Выбей мяч из круга!», «Откати мяч!», «Догони мячик!»		
8	Игры для тренировки глазомера.	Ориентирование по местным предметам», «Секретный пакет»		
9	Игры с обручем	«Бег сороконожек с обручем», «Катание обручей», «Колодец»		
10	Народные игры.	«Школа мячей», «Цвет», «Жмурки», «Змейка», «Чур у дерева», «Корзинки», «Михасик»		
11	Игры для развития сотрудничества и навыков общения	«Схвати!», «Слушай и исполняй», «Джен-кен-пон»		

12	Игры для развития координации движений.	«Класс, смирно!», «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам!»		
<b>Спортивные и подвижные игры</b>				
13	Игры для развития сотрудничества и навыков общения	«Пожалуйста», «Конспираторы», «За стул», «Узнай, кто затейник», «Здравствуй, сосед!», «Здравствуй, догони!», «Мама и ребёнок»		
14	Игры и упражнения для развития внимания и памяти.	«Кто самый внимательный?», «Нос-ухо-нос», «Приглашение», «Хлопки», «Светофор»		
15	Игры для развития координации движений.	«Двенадцать палочек», «Гонка мячей по кругу», «Возьми булаву», «К своим флажкам», «Передача мячей в колоннах», «Кубики и кегли»		
16	Народные игры.	«Чижик», «Бабки», «Городки», «Ходули»		
17	Итоговое занятие. Спортивная эстафета.	Спортивная эстафета.		

### Литература

1. Валентинов В. 150 веселых игр. С.-Петербург, Литера, 2002
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Москва, Просвещение, 1986
3. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2008
4. Кенман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры. Москва, Просвещение-Владос, 1995
5. Копылов Ю.А. Учить правильно дышать. Физическая культура в школе, 1994, №4
6. Коротков И.М. Подвижные игры детей. Москва, Советская Россия, 1987
7. Мачинская В. И. Гимнастика, исправляющая осанку. Москва. Медицина, 1964
8. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Москва, Просвещение, 1977
9. Янкелевич Е.И. Воспитание правильной осанки. Москва, ФиС, 1959







