

**Бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нюксенская начальная общеобразовательная школа»**

Согласовано  
педагогическим советом  
протокол №1 от 29.08 2024 г.

Утверждено приказом  
БОУ «Нюксенская НОШ»  
от 29.08.2024 № 04-01/22



**Рабочая программа кружка внеурочной деятельности  
«Спортландия»  
для 1-4 класса  
(спортивно - оздоровительное направление)**

Разработчики программы:  
Необердина Татьяна Викторовна.  
Ульяновская Елена Ивановна

с. Нюксеница  
2024 год

## Пояснительная записка

### 1. Общая характеристика курса

1.1 Целью физического общего среднего образования в школе является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры. Её слагаемые – крепкое здоровье. Хорошее физическое развитие, оптимальный уровень развития двигательных способностей, знания, умения и навыки в области физической культуры. Мотивы и умения (освоенные способы) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Поэтому современное образование ставит во главу угла заботу о сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения. Стандарты нового поколения наряду с проведением обязательных уроков физкультуры (инвариантная часть базисного учебного плана) рекомендуют основную часть оздоровительной работы проводить во внеурочной деятельности через спортивные кружки, секции, клубы.

**Спортивно-оздоровительная работа** является ведущим направлением внеурочной деятельности, так как двигательная активность - биологическая потребность развивающегося организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, не только их физическое, но и общее развитие.

#### **Цель программы:**

- создание условий для физического развития детей;
- формирование личности ребёнка средствами физических упражнений;
- ознакомление младших школьников с нормами ведения здорового образа жизни, нормами сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- пропаганда активного образа жизни и привлечения к самостоятельным

занятиям физическими упражнениями;

-выявить рекорсменов школы по видам контрольных испытаний;

-воспитание трудолюбия, волевых и физических качеств.

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с контрольными испытаниями, применяемыми в различных видах спорта;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать двигательные качества необходимые для успешного выполнения физических упражнений;
- воспитывать культуру спортивного общения, ценностного отношения к спортивным видам спорта и к проявлению здорового образа жизни.

## **1.2 Реализация цели.**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;

- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

- овладение общеразвивающими и коррегирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

## **2. Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:**

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

-Приказ Министерства просвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с последующими изменениями);

-Приказ Министерства просвещения России от 18.05.2023г. №372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»

- Приказ Министерства просвещения России от 22.03.2021г. №372 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с последующими изменениями);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

-Письмо Министерства просвещения России от 15.02.2022г. №А113/03 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по введению обновлённых ФГОС»)

- Письмо Министерства просвещения России от 03.03.2023г. № 03-327 «О направлении информации» («Методические рекомендации по введению федеральных основных общеобразовательных программ»)

-Письмо Департамента образования Вологодской области от14.07.2023 ИХ20-5801/23 « О направлении методических рекомендаций по разработке планов внеурочной деятельности общеобразовательной организации в соответствии с обновлёнными ФГОС общего образования и ФООП»)

## **3. Место учебного предмета в учебном плане.**

Программа кружка разработана в рамках реализации спортивно-оздоровительного и тренировочного направления внеурочной деятельности обучающихся 1-4 классов и предусматривает по 1 часу занятий еженедельно. ( всего 33 часа у каждого класса в учебном году)

Группы формируются на основе личного желания обучающихся, их родителей без конкурсного отбора. Программа составлена с учетом возрастных особенностей каждой категории детей. Представляет из себя

систему блоков (видов спорта), которые представляют определённые контрольные испытания присущие данному виду. Каждый занимающийся в кружке **«СПОРТЛАНДИЯ»** должен ознакомиться, подготовиться и пройти эти испытания. При выполнении каждого задания (теста) подводиться итог, определяются победители по параллелям классов (1,2,3,4кл) отдельно между девочками и мальчиками. Победители награждаются грамотами на школьной линейке.

Лучшие результаты заносятся и сохраняются в книге **«Гинесс-Спортландия»**. При использовании программы на следующие года, книга рекордов послужит стимулом для улучшения результатов у занимающихся и стремления побить рекорд школы. В конце года участникам, которые прошли все испытания, независимо стали они победителями в отдельных видах или нет, выдаётся сертификат участника программы **«СПОРТЛАНДИЯ»**

#### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета физическая культура.**

Содержание курса «Физическая культура» способствует формированию таких базовых национальных ценностей как:

- **наука** – ценность знания, стремление к истине, научная картина мира; за счёт изучения всех разделов курса;
- **патриотизм** – воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.
- **труд и творчество** – уважение к труду, формирование общих и специфических учебных умений, способов познавательной и предметной деятельности.

#### **5. Основные планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

Данная программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

##### **5.1. Личностные результаты**

- 1.1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 1.2. формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- 1.3. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- 1.4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 1.5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- 1.6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 1.7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 1.8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## **5. 2. Метапредметные результаты**

- 1.9. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;
- 1.10. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 1.11. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 1.12. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 1.13. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 1.14. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **5.3. Предметные результаты**

- 1.15. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,

эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- 1.16. овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 1.17. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **5.4 Виды универсальных учебных действий**

В составе основных видов универсальных учебных действий, диктуемом ключевыми целями общего образования, можно выделить четыре блока:

1) личностный; 2) регулятивный (включающий также действия саморегуляции); 3) познавательный; 4) коммуникативный.

**Личностные УУД** – обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащегося (знание моральных норм, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения). Включает в себя 3 понятия:

1. личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; 2. смыслообразование – установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, т.е. ради чего осуществляется учебная деятельность; 3. нравственно-этическая ориентация, оценивание усваиваемого содержания и обеспечивающего личностный моральный выбор.

**Регулятивные УУД** – обеспечивает организацию учащимся своей учебной деятельности. К ним относятся: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил, к преодолению препятствий.

**Познавательные УУД** включают в себя:

1. общеучебные универсальные действия (выделение и формулирование познавательной цели, поиск информации, структурирование знаний, построение речевого высказывания, рефлексия способов действия, контроль и оценка процесса, постановка проблемы, моделирование).
2. логические универсальные действия (анализ объектов выделения признаков, синтез, классификация объектов, установление причинно-следственных связей, логическая цепь рассуждений, доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование).

3. постановка и решение проблемы (формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.).

**Коммуникативные УУД** – обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участие в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное сотрудничество.

Коммуникативные учебные действия по предмету «Физическая культура» формируют умение работать в команде, способность встать на позицию другого человека, участвовать в обсуждении значимых для каждого человека проблем жизни и продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми

## 5.5. Планируемые результаты

В результате изучения физической культуры ученик должен

**знать/понимать:**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;

**уметь:**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости,

ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

## **6. Годовой план-график распределения материала программы.**

### **1 раздел (8 часов)**

1. Вводное занятие: «Какие виды спорта мы знаем?» (1 час)

«Что такое СПОРТЛАНДИЯ» (1 час)

### **2. Лёгкая атлетика (6 часов)**

- челночный бег
- метание мяча в цель
- прыжок с места

### **2 раздел (6 часов)**

#### **Спортивные игры**

- набивание футбольного мяча на ногу
- бросок баскетбольного мяча в корзину
- удержание мяча на голове

### **3 раздел (6 часов)**

#### **Гимнастика**

- гибкость

-вращение обруча

-мост

#### **4 раздел (6 часов)**

##### **Лыжные гонки**

-1км

-подтягивание

-отжимание

#### **5 раздел (7 часов)**

##### **1. Общая физическая подготовка(6 часов)**

-прыжки через скакалку

-бросок набивного мяча

-пресс

2. Подведение итогов по учебному году (1 час)

**Итого по году -34 часа**

#### **7. Материально- техническое и учебно – методическое обеспечение**

1. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. – 136 с.
2. Сальникова Г. П. Физическое развитие школьников. М.: "Просвещение", 1968. – 160 с.
3. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. – М., 1989
4. Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. – М., 1998.
5. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2005
6. Синяков А. Ф. Самоконтроль физкультурника. – М.: Знание. 1987. – 96 с.
7. Гандельсман А. В., Смирнов К. М. Физическое воспитание детей школьного возраста., М.: ФиС, 1960. – 271
8. Бубэ Х., Фек Г., Штюблер Х. и др. Тесты в спортивной практике. – М.: ФиС.,1968.-240с.
9. Аулик И. В. Определение тренированности спортсмена. – М.: ФиС., 1977.-154с.

## 8. Тематическое планирование

№ Раз дела	Название раздела	Количество часов		Тема занятий	Время проведения
1.	<b>Лёгкая атлетика</b>	8	1	<b>Вводное занятие: «Какие виды спорта мы знаем?»</b>	1 неделя
			1	<b>«Что такое СПОРТЛАНДИЯ»</b>	2 неделя
			1	Челночный бег – знакомство с нормативом , тренировка	3 неделя
			1	Челночный бег – контрольный норматив	4неделя
			1	Метание мяча в цель – знакомство с нормативом , тренировка	5 неделя
			1	Метание мяча в цель– контрольный норматив	6 неделя
			1	Прыжок с места– знакомство с нормативом , тренировка	7неденля
			1	Прыжок с места - контрольный норматив	8 неделя
2.	<b>Спортивные игры</b>	6	1	набивание футбольного мяча на ноге– знакомство с нормативом , тренировка	9 неделя
			1	набивание футбольного мяча на ноге– контрольный норматив	10 неделя
			1	бросок баскетбольного мяча в корзину– знакомство с нормативом , тренировка	11неделя
			1	бросок баскетбольного мяча в корзину– контрольный норматив	12неделя

			1	удержание мяча на голове– знакомство с нормативом , тренировка	13неделя
			1	удержание мяча на голове– контрольный норматив	14 неделя
3.	<b>Гимнастика</b>	6	1	гибкость– знакомство с нормативом , тренировка	15 неделя
			1	гибкость– контрольный норматив	16 неделя
			1	Вращение обруча– знакомство с нормативом , тренировка	17 неделя
			1	Вращение обруча– контрольный норматив	18 неделя
			1	мост– знакомство с нормативом , тренировка	19неделя
			1	мост– контрольный норматив	20 неделя
4.	<b>Лыжные гонки</b>	6	1	1000м– знакомство с нормативом , тренировка	21 неделя
			1	1000м– контрольный норматив	22 неделя
			1	подтягивание– знакомство с нормативом , тренировка	23 неделя
			1	подтягивание– контрольный норматив	24неделя
			1	отжимание– знакомство с	25неделя

				нормативом , тренировка	
			1	отжимание– контрольный норматив	26 неделя
5	<b>Общая физическая подготовка</b>	7	1	Прыжки через скакалку– знакомство с нормативом , тренировка	27неделя
			1	Прыжки через скакалку– контрольный норматив	28 неделя
			1	Бросок набивного мяча– знакомство с нормативом , тренировка	29 неделя
			1	Бросок набивного мяча– контрольный норматив	30 неделя
			1	пресс– знакомство с нормативом , тренировка	31неделя
			1	пресс– контрольный норматив	32неделя
			1	Подведение итогов по году	33 неделя

## **9.Выполнение практической части программы**

### **Контрольные испытания**

1. **Челночный бег** (4х9) – выполнялся для проверки скоростной выносливости. По команде "Марш" занимающийся добегал до кубика с 9м–ой отметки, забирал его и переносил на линию старта, затем тоже проделывал с кубиком с 9–ой отметки. Секундомер включался при пересечении финишной (стартовой) линии.

2. **Метание мяча в вертикальную цель** – выполняется для проверки меткости .

Участник выполняет 10 бросков стараясь попасть в круг нарисованный на стене с отметки (6-9метров). Засчитывается количество попаданий.

3. **Прыжок в длину с места** – выполнялся для проверки скоростно–силовых качеств. От стартовой линии, за которую нельзя заступать с исходного положения узкой стойки. Выполнялось три попытки, каждая из которых замерялась сантиметровой рулеткой. Засчитывался лучший результат.

4. **Набивание футбольного мяча на ногу** – выполняется для проверки ловкости в технике владения мячом. В исходном положении ученик держит мяч в двух руках перед собой. Затем начинает набивать мяч любой частью ноги . Засчитываются касания до полной потери мяча (падение мяча на пол).

5. **Бросок баскетбольного мяча в корзину** – выполняется для проверки ловкости и меткости при владении баскетбольным мячом. Выполняется с любой точки штрафной зоны за 3 минуты. Засчитывается количество мячей попавших в корзину за данный период времени. (1,2 класс возможно использование волейбольного мяча вместо баскетбольного)

6. **Удержание мяча на голове** – выполняется для проверки ловкости, координации и умения держать равновесие. Участник двумя руками помещает мяч на голову, по сигналу отпускает руки и старается. как можно удержать мяч на голове. Время выключается при касании мячом пола. (Возможно использование резиновых, волейбольных, футбольных мячей по усмотрению учителя)

7. **Гибкость** - Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначается центровая и перпендикулярные линии. Участник, сидя на полу, ступни находятся рядом с линией пересечения разметки, но не касаются её, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикально, расстояние между ними 20 – 30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев. Время фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается. Измерение производится в точности до 1 см.(измеряется расстояние от пяток до кончика пальцев). Результат выше нулевой отметки

засчитывается со знаком «+», ниже со знаком «-». Желательно, в качестве опоры для ног использовать неподвижную рейку.

8. **Вращение обруча** – по сигналу участник начинает вращение обруча, засчитывается время удержания во вращении до касания обручем пола.

9. **Мост** – выполняется для проверки статической гибкости. По сигналу участник принимает позу мост с любого исходного положения и задерживается в ютом положении. Засчитывается время удержания позы.

10. **1000м на лыжах** – проводится для проверки выносливости. Засекается время передвижения участников по дистанции.

11. **Подтягивание** - на высокой перекладине (м), на низкой перекладине из виса лёжа (д). Подтягивание (м) выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола (грунта). При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук. Для выполнения подтягивания из виса лёжа (девочки), перекладина устанавливается на уровне 90 сантиметров и ниже в зависимости от роста девочек. В висе лёжа и при подтягивании туловище держать прямо и подбородком перейти линию перекладины. Засчитывается количество правильных движений.

12. **Отжимание** - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение: упор лёжа на полу (мальчики), упор лёжа на гимнастической скамейки (девочки). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (книги ) высотой не более 5 см., не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируются количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

13. **Прыжки через скакалку** - Прыжки за одну минуту выполняется произвольным способом. По сигналу (свистку или команде) включается секундомер, участники начинают прыжки через скакалку одновременно.

Через 1 минуту по сигналу время останавливается, счёт и прыжки прекращаются.

14. **Бросок набивного мяча из-за головы** – проводится для проверки скоростно-силовых качеств. Выполняется из исходного положения сидя ноги врозь на стартовой линии, мяч (1 кг) вверху. Бросок выполняется из-за головы, ноги не отрывались от пола. Замеряется расстояние от первого касания мячом пола, до стартовой линии. Дается три попытки. Засчитывается лучший результат.

16. **Пресс** - Подъем туловища из положения «лёжа на спине». Исходное положение – лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за одну минуту. Тест проводится парами, один выполняет, а другой руками держит партнёра за голеностопный сустав и считает количество подъёмов туловища. После меняются местами.