

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования Администрации городского округа Самара

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 165» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

Заседание МО

Председатель МО

Щучкина И.А.



Протокол № 1

от 24.08.2026 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель

директора

Богданович Л.В.



Протокол № 1

от 25.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Школа № 165»

г.о. Самара

Дюдокина О.В.



Приказ № 134

от 25.08.2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спортландия»

для обучающихся 1-4 классов

Самара, 2026

Пояснительная записка

При составлении данной программы авторами были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019).
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в редакции приказа №1577 от 31.12.2015).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 № 9 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16".
- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации 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 молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
- Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 (с изменениями от 23.12.2020 №766)
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 04.09.2014 №276-ОД «Об утверждении Порядка регламентации и

оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации, и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов, осваивающих основные общеобразовательные программы на дому, в Самарской области» (с изменениями от 10.08.2016г. №259-од)).

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 23.08.2016 № 815-ТУ «Об организации обучения на дому по основным общеобразовательным программам обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов».
- Письмо Рособрнадзора от 20.06.2018 №05-192 «О реализации прав на изучение родных языков народов РФ в общеобразовательных организациях».
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 №09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в т.ч. в части проектной деятельности».
- Письмо Министерства образования науки Самарской области от 17.02.2016 №МО16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности»
- Письмо МОиН Самарской области от 29.05.2018г. №МО-16-09-01/535-ТУ «Об организации образовательного процесса в общеобразовательных организациях и образовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам»
- Устав МБОУ «Школа № 165»

Программа занятий внеурочной деятельности «Спорландия» соответствует требованиям реализации ФГОС, относится к программе внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления и направлена на укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей знаний и навыков в области физической культуры.

Программа «Спортландия» направлена на формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Поскольку игровая деятельность в начальной школе – ведущая деятельность детей. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире,

совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Режим занятий: Программа внеурочной деятельности «Спортландия» реализуется на базе МБОУ «Школа №165» г.о.Самара.

Программа первого года обучения рассчитана на один год: 34 часа в год, 1 часа в неделю. Возраст детей 6-8 лет, количество детей в группе от 15 до 25 человек.

Программа второго года обучения рассчитана на один год: 34 часа в год, 1 час в неделю. Возраст детей 7-9 лет, количество детей в группе от 15 до 25 человек.

Программа третьего года обучения рассчитана на один год: 34 часа в год, 1 час в неделю. Возраст детей 8-10 лет, количество детей в группе 15-25 человек.

Результаты освоения курса.

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Спортландия» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- 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.

Уровни достижения результатов

Воспитательные результаты	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (2 уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (3 уровень)
Секция «Спортландия»	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, развитие двигательных способностей.		
	Представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений.		
	Самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности; предрасположенность к тем или иным видам спорта; участие в соревнованиях.		

1. В сфере личностных универсальных учебных действий:

- развитие познавательных интересов;

- формирования мотивов достижения и социального признания;
- познавательный интерес к новому материалу;
- способность к самооценке;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе.

II. В сфере познавательных универсальных учебных действий:

- постановка и решение познавательных задач;
- нестандартные решения, проблемные ситуации - их создание и разрешение;
- продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность.

III. В сфере коммуникативных универсальных учебных действий:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- строить понятные для партнёра высказывания;
- задавать вопросы.

IV. В сфере регулятивных универсальных учебных действий:

- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, родителей.

Формы и методы организации учебной деятельности

Основной формой работы являются: занятия-игры (групповые, фронтальные), занятия-беседы, самостоятельные занятия, а также организуются целевые прогулки. Наряду с практическими занятиями ученикам предлагаются теоретические беседы. Благодаря им целенаправленно формируется и развивается мотивация личности ребёнка к здоровому образу жизни.

Знания о физической культуре. Бег, ходьба, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и

развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Методические рекомендации

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.

Дети научатся: играть активно, самостоятельно и с удовольствием. В любой игровой ситуации будут сами регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Наравне с практическими занятиями ведутся беседы. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений. Задача таких бесед — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия.

Содержание курса «Спортландия»

1-ый год обучения

Введение. Беседа на тему «Чем мы будем заниматься на занятиях курса «Спортландия». Знакомство с правилами поведения на занятиях. Правила техники безопасности во время подвижных игр.

Что мы знаем о себе. Беседа по теме, рассказ, анализ ситуации. Плакаты «Скелет, мышцы человека». Правила для поддержания правильной осанки. Опрос «Если случилось несчастье». Правило «Уход за кожей». Схема «Значение кожи». Плакат «Строение кожи». Проведение опыта, игра, упражнения, этюд, оздоровительная минутка. Игра «Выбери ответ»; игра «Можно или нельзя»; опрос «Как оказать первую помощь?» Стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Советы доктора Здоровая Пища. Золотые правила питания. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Правила закаливания. Конкурс рисунков, выставка «Мы дружим

с физкультурой и спортом». Вредная привычка – что это такое? Что мы об этом знаем. Это нужно запомнить (о вреде курения). Игра «Да - нет».

Народные игры. Что такое игра? Выбор и ограничение игрового пространства. Правила игры. Отработка игровых приёмов. Проведение игры. Эстафета.

Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие восприятия. Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

Упражнения и игры на внимание. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

Игры на развитие памяти. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Игры на развитие воображения. Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

Игры на развитие мышления и речи. Игры «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку».

Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Игры «Баба Яга», «Три характера».

Подвижные игры. Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Совершенствование координации движений.

Второй год обучения

Введение. Беседа на тему «Чем мы будем заниматься на занятиях курса «Спортландия». Знакомство с правилами поведения на занятиях. Правила техники безопасности во время подвижных игр.

Русские народные игры. Что такое игра? Выбор и ограничение игрового пространства. Знакомство с правилами игры. Разучивание игры. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.

Подвижные игры.

Знакомство с правилами игры. Разучивание игры. Отработка игровых приёмов. Проведение игры. Повторение ранее изученных игр.

Эстафеты.

Что такое эстафета. Знакомство с правилами проведения эстафеты. Участники эстафеты. Отработка правил проведения. Знакомство с олимпийской азбукой.

Тропа здоровья. Беседа по теме, рассказ, анализ ситуации.

Третий год обучения

Введение. Беседа на тему «Чем мы будем заниматься на занятиях курса «Спортландия». Знакомство с правилами поведения на занятиях. Правила техники безопасности во время подвижных игр. Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

Не причини себе вреда. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Упражнения на развитие двигательных качеств. Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения в парах с набивными мячами, эспандерами, с сопротивлением и оттягиванием; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры и на гимнастических снарядах.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой, в глубину, в высоту, с места, с доставанием предметов, в длину с разбега; прыжки тройные и многократные.

Тропа здоровья. Беседа по теме, рассказ, анализ ситуации. Мышцы и их значение. Плакаты «Скелет, мышцы человека». Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов. Правила для поддержания правильной осанки.

Правила закаливания. Значения понятия «Морж». Вредная привычка – что это такое? Что мы об этом знаем. Игра «Да - нет». Органы кровообращения. Сердце. Пульс, частота дыхания. Проверка пульса при физических нагрузках. Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.

Подвижные игры. Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Гимнастические упражнения. Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Совершенствование координации движений. Игры и игровые задания применяются и проводятся как отдельным тренировочным занятием, так и включаются в любой другой раздел программы.

Эстафеты. Правила эстафеты. Эстафеты с предметами и без предметов, с преодолением препятствий. Эстафеты применяются и проводятся как отдельные тренировочные занятия, так и включаются в любой другой раздел программы.

Олимпийская азбука. Что символизируют олимпийские кольца. Олимпийский девиз. Первые олимпийские игры. Основатель современных олимпийских игр – Пьер де Кубертен. Олимпиада в Москве. Олимпийские виды спорта. Олимпийские рекорды. Эстафета – любимый вид олимпийских игр древности.

Тематическое планирование Первый год обучения

№	Раздел/тема	Кол-во часов
1	Введение.	1
2	Что мы знаем о себе.	9
3	Народные игры.	6
4	Игры на развитие психических процессов.	6
5	Подвижные игры.	12
	Итого:	34

Второй год обучения

№	Раздел/тема	Кол-во часов
1	Введение.	1
2	Русские народные игры.	10
3	Подвижные игры.	8
4	Эстафеты.	6
5	Тропа здоровья.	9
	Итого:	34

Третий год обучения

№	Раздел/тема	Кол-во часов
1	Введение.	1
2	Не причини себе вреда.	3
3	Тропа здоровья.	5
4	Упражнения на развитие двигательных качеств.	5
5	Эстафеты.	6
6	Подвижные игры.	9
7	Олимпийская азбука.	5
	Итого:	34