

Приложение к приказу МБОУ «СОШ №39 им. Айдамирова Р. А.» г. Грозного
«Об утверждении ООП НОО в соответствии с ФОП»

от 30.08.2023 года № 253

_____ Е. М. Джабаева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»**

Уровень: НОО

Класс: 1-4

Количество часов в неделю: 1

Грозный, 2023

Программа внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп» 1-4 класс

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 1- 4 классов и реализуется в соответствии:

- ✓ Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013 № 273-ФЗ;
- ✓ Приказа Минобрнауки РФ от 31. 05. 2021 г. № 286 «Об утверждении ФГОС НОО»;
- ✓ Приказом от 18. 08. 2022 № 569 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденный приказом Минпросвещения от 31.05. 2021 №286»;
- ✓ Приказа Минпросвещения РФ от 16.11.2022 г. № 992 «Об утверждении ФООП НОО», п. 11 «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – общеобразовательным программам начально общего, основного общего и среднего общего образования», утвержденного приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- ✓ СП 2. 4.3648-20 Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
- ✓ СанПин 1. 2. 3685-21 Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы «Спортивный калейдоскоп» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- ✓ 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 программы «Спортивный калейдоскоп» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- ✓ уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- ✓ оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- ✓ планировать цели и пути их достижения;
- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- ✓ конструктивно разрешать конфликты;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- ✓ вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- ✓ осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

- ✓ добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- ✓ перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- ✓ преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- ✓ адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- ✓ учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы «**Спортивный калейдоскоп**» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- ✓ 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.
- ✓ умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению **«Спортивный калейдоскоп»** для 1-4 классов составлена с учётом возрастных особенностей обучающихся начальной школы, 7 блоков, рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год (для 2-4 классов), 33 часа в год (для 1 класса).

1 блок - «Вот мы и в школе» - 4 часа

2 блок - «Питание и здоровье» - 2 часа

3 блок - «Моё здоровье в моих руках» - 3 часа

4 блок - «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим» - 4 часа

5 блок - «Спорт ребятам очень нужен, со скакалкой все мы дружим» - 4 часа

6 блок - ДЕКАДА: «Мир физической культуры» - месяц здоровья и спорта в начальной школе» - 5 часов.

7 блок - «Подвижные игры и эстафеты» - 12 часов

Тематическое планирование внеурочной деятельности

| № п/п | Тема занятия | часов | Примечание | Классы |
|---|--|-------|---|--------|
| 1 блок «Вот мы и в школе» - 4 часа | | | | |
| 1. | «Дорога к доброму здоровью». Инструктаж по ТБ. П/и «Гуси лебеди», «День и ночь». | 1 | Презентация «Что такое здоровье». Беседа – «Определение понятия «здоровье». Факторы, укрепляющие здоровье. | 1 - 4 |
| 2 | «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!» Комплекс УТГ без предмета. П/и «Вызов номеров» | 1 | Какое значение имеет утренняя гимнастика для организма. Разучивание комплекса УТГ без предмета. | 1 - 4 |
| 3 | Внутри школьные соревнования по легкоатлетическому осеннему кроссу «Все на старт!» | 1 | Физическая активность и здоровье. Пропаганда здорового образа жизни и толерантного отношения к окружающим. | 2 - 4 |
| 4 | «Что мы знаем о ЗОЖ?» Конкурс рисунков о ЗОЖ. П/и «Волк во рву», «Горелки». | 1 | Беседа о <u>ЗОЖ</u> . Понятие - здоровый образ жизни. Соблюдение <u>ЗОЖ</u> – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. | 1 - 4 |
| 2 блок «Питание и здоровье» - 2 часа | | | | |
| 5. | «Витаминная тарелка на каждый день». Эстафета «Посадка картофеля». | 1 | Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Представления о необходимости разнообразно питаться, о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о режиме питания, о режиме употребления жидкости. | 1 - 4 |
| 6. | Школьный марафон для учащихся начальной школы "В гостях у здоровой пищи". | 1 | Воспитание привычки следить за своим здоровьем. Закрепление знаний о законах здорового питания. Формирование мотивации здорового образа жизни. Предложить детям составить | 2 - 4 |

| | | | | |
|--|--|---|---|-------|
| | | | буклеты, презентации в форме проекта по физкультуре на общешкольный конкурс проектов. | |
| 3 блок | | | | |
| «Моё здоровье в моих руках» - 3 часа | | | | |
| 7. | «Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим». П/и «Охотники и утки». | 1 | Презентация «Режим дня». | 1 - 4 |
| 8. | «В здоровом теле - здоровый дух!» П/и «Земля, вода, воздух». | 1 | Получить представления о влиянии окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха. Знать о правилах профилактики простудных заболеваний. Формирование нравственных представлений и убеждений о здоровом образе жизни. | |
| 9. | «Осанка – стройная спина». Комплекс упражнений укрепляющий мышцы спины. П/и «Удочка», «Аисты». | 1 | Умение выполнять различные виды упражнений для профилактики сколиоза. Значения правильной осанки для организма, умение проводить самостоятельно комплекс упражнений для выработки правильной осанки и профилактики сколиоза и плоскостопия. | 1- 4 |
| 4 блок | | | | |
| «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим» - 4 часа | | | | |
| 10. | Общешкольное внеклассное мероприятие весёлые старты «Спортивные дети». | 1 | Приобщать к здоровому духу соперничества, путем проведения праздничных состязаний; | 1- 4 |
| 11 | Пальчиковая гимнастика. П/и «Рыбаки и рыбки». | 1 | Для развития мелкой моторики. | 1 - 4 |
| 12. | Закаливание. Методы и приемы закаливания. Самостоятельная организация и проведение п/и. | 1 | Беседа о правилах и формах закаливания. Предложить детям составить буклеты, презентации в форме проекта по физкультуре на общешкольный конкурс проектов. | 1- 4 |
| 13. | «Путешествие Олимпийского огня» - досуг | 1 | Создать у детей представление об Олимпийских играх, как | 2 - 4 |

| | | | | |
|--|--|---|--|------|
| | для детей начальной школы. | | мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира. Активизировать словарь детей: символ, континент, факел, клятва, девиз, эмблема, пьедестал. | |
| 5 блок «Спорт ребятам очень нужен, со скакалкой все мы дружим» - 4 часа | | | | |
| 14. | ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Неуловимая скакалка ». | 1 | Дети разбиваются на пары. Педагог ставит стулья спинками друг к другу, под стулья кладет скакалки . Участники игры бегают. По сигналу « <i>На стулья!</i> » садятся на стулья и вытаскивают из-под них скакалку . Побеждает тот, кто первым возьмет скакалку . Сначала игра проводится с детьми (3 раза). | 1- 4 |
| 15. | Комплекс УГГ со скакалкой Игра «Шляпка крокодила Гены». П/и «Удочка». | 1 | Дети прыгают на скакалке , напевая <u>песенку</u> : «Шёл крокодил, шляпку крутил, шляпка упала и написала - « <i>Чебу-раш-ка</i> ». Скакалку кидают на землю виртуозно, чтобы она образовала на поверхности петельки или « <i>шляпки</i> ». Участники считают количество шляпок, у кого больше, тот выиграл. Предложить детям составить буклеты, презентации в форме проекта по физкультуре на общешкольный конкурс проектов. | 1- 4 |
| 16. | ОРУ со скакалкой. Спортивное состязание «Весёлая скакалка». | 1 | Просмотр презентации, буклета «Весёлая скакалка». | 1- 4 |

| | | | | |
|-----|---|---|---|------|
| 17. | Спортивное мероприятие: «Праздник мяча и скакалки» | 1 | Формировать практические умения и навыки, полученные на уроках физической культуры и соревнованиях; развивать физические качества посредством эстафет; воспитывать дружный коллектив, чувство взаимопомощи, прививать любовь к систематическим занятиям физическими упражнениями. | 2- 4 |
|-----|---|---|---|------|

6 блок

ДЕКАДА: «Мир физической культуры» - месяц здоровья и спорта в начальной школе» - 5 часов.

| | | | | |
|-----|--|---|--|-----------------|
| 18. | Пропаганда ЗОЖ: оформление плаката, конкурс рисунков. Конкурс рисунков и плакатов «Спорт глазами детей». П/и по желанию детей. | 1 | Укрепляет интерес к предмету физическая культура; пропагандирует здоровый образ жизни; укрепляет здоровье младших школьников; расширяет кругозор; развивает воображение и эмоциональную сферу; к совместному творчеству и общению. | 1-2 |
| 19. | «Со спортом мы на «ТЫ»» (олимпиада по физкультуре) | 1 | | 1 - 4 |
| 20. | «Самый быстрый класс» - полоса препятствий | 1 | | 1 – 2; 3 - 4 |
| 21. | «Дартс - турнир» | 1 | | 3 - 4 |
| 22. | Шахматно – шашечный турнир | 1 | | 1 - 4 |

7 блок

«Подвижные игры и эстафеты» - 12 часов

| | | | | |
|-----|---|---|--|-------|
| 23. | Спортивная игра «Зов джунглей» | 1 | Разучивание подвижных игр, умение распределять роли. | 1 - 4 |
| 24. | Игры на внимание. | 1 | Иметь первоначальные сведения о значении внимания для здоровья человека. Проведение игр на развитие внимания. Умение сконцентрировать свое внимание. | 1- 4 |
| 25. | П/и и эстафеты с элементами бега и прыжков. | 1 | | 1- 4 |
| 26. | Эстафеты с элементами прыжков. | 1 | | 1- 4 |

| | | | | |
|-----|--|---|---|-------|
| 27. | Спортивный праздник «Корзина с играми». | 1 | Развитие умения найти решение в непредвиденной ситуации. Воспитывать чувство взаимовыручки. Создавать у детей радостное, бодрое настроение. | 1- 4 |
| 28. | Русская лапта. | 1 | | 3- 4 |
| 29. | Общешкольное спортивное мероприятие «1,2,3,4,5 я иду играть».. | 1 | Физическая активность и здоровье. Пропаганда здорового образа жизни и толерантного отношения к окружающим. | 1- 4 |
| 30. | П/и и эстафеты с элементами бега и прыжков. | 1 | | 1- 4 |
| 31. | П/и и эстафеты с элементами бега «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | | 1 - 4 |
| 32. | "Поиск клада" (день здоровья для начальной школы) | 1 | | 1 - 4 |
| 33. | Игры по желанию детей. | 1 | | |
| 34 | Весёлые старты. Итоговое занятие. | 1 | | |

Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности для учащихся 1 – 4 классов «Спортивный калейдоскоп»

| № п/п | Тема занятия | часов | Дата |
|--|--|--------------|-------------|
| 1 блок | | | |
| «Вот мы и в школе» - 4 часа | | | |
| 1. | «Дорога к доброму здоровью». Инструктаж по ТБ. П/и «Гуси лебеди», «День и ночь». | 1 | |
| 2 | «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!» Комплекс УГГ без предмета. П/и «Вызов номеров» | 1 | |
| 3 | Внутри школьные соревнования по легкоатлетическому осеннему кроссу «Все на старт!» | 1 | |
| 4 | «Что мы знаем о ЗОЖ?» Конкурс рисунков о ЗОЖ. П/и «Волк во рву», «Горелки». | 1 | |
| 2 блок | | | |
| «Питание и здоровье» - 2 часа | | | |
| 5. | «Витаминная тарелка на каждый день». Эстафета «Посадка картофеля». | 1 | |
| 6. | Школьный марафон для учащихся начальной школы "В гостях у здоровой пищи". | 1 | |
| 3 блок | | | |
| «Моё здоровье в моих руках» - 3 часа | | | |
| 7. | «Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим». П/и «Охотники и утки». | 1 | |
| 8. | «В здоровом теле - здоровый дух!» П/и «Земля, вода, воздух». | 1 | |
| 9. | «Осанка – стройная спина». Комплекс упражнений укрепляющий мышцы спины. П/и «Удочка», «Аисты». | 1 | |
| 4 блок | | | |
| «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим» - 4 часа | | | |
| 10. | Общешкольное внеклассное мероприятие весёлые старты «Спортивные дети». | 1 | |
| 11 | Пальчиковая гимнастика. П/и «Рыбаки и рыбки». | 1 | |
| 12. | Закаливание. Методы и приемы закаливания. Самостоятельная организация и проведение п/и. | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 13. | «Путешествие Олимпийского огня» - досуг для детей начальной школы. | 1 | |
| 5 блок «Спорт ребятам очень нужен, со скакалкой все мы дружим» - 4 часа | | | |
| 14. | ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Неуловимая скакалка». | 1 | |
| 15. | Комплекс УГГ со скакалкой Игра «Шляпка крокодила Гены». П/и «Удочка». | 1 | |
| 16. | ОРУ со скакалкой. Спортивное состязание «Весёлая скакалка». | 1 | |
| 17. | Спортивное мероприятие: «Праздник мяча и скакалки» | 1 | |
| 6 блок ДЕКАДА: «Мир физической культуры» - месяц здоровья и спорта в начальной школе» - 5 часов. | | | |
| 18. | Пропаганда ЗОЖ: оформление плаката, конкурс рисунков. Конкурс рисунков и плакатов «Спорт глазами детей». П/и по желанию детей. | 1 | |
| 19. | «Со спортом мы на «ТЫ»» (олимпиада по физкультуре) | 1 | |
| 20. | «Самый быстрый класс» - полоса препятствий | 1 | |
| 21. | «Дартс - турнир» | 1 | |
| 22. | Шахматно – шашечный турнир | 1 | |
| 7 блок «Подвижные игры и эстафеты» - 12 часов | | | |
| 23. | Спортивная игра «Зов джунглей» | 1 | |
| 24. | Игры на внимание. | 1 | |
| 25. | П/и и эстафеты с элементами бега и прыжков. | 1 | |
| 26. | Эстафеты с элементами прыжков. | 1 | |
| 27. | Спортивный праздник «Корзина с играми». | 1 | |
| 28. | Русская лапта. | 1 | |
| 29. | Общешкольное спортивное мероприятие «1,2,3,4,5 я иду играть».. | 1 | |
| 30. | П/и и эстафеты с элементами бега и прыжков. | 1 | |
| 31. | «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | |
| 32. | "Поиск клада" (день здоровья для начальной школы) | 1 | |
| 33. | Игры по желанию детей. | 1 | |
| 34. | Весёлые старты. Итоговое занятие. | 1 | |