**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования
г. Саяногорск средняя общеобразовательная школа № 6**

Рассмотрено:
руководитель ШМО
_____ / Прохоренко Т.Н.
ФИО
Протокол № 1
от «31» 08 2023 г.

Согласовано:
зам. директора по ВР
МБОУ СОШ № 6
_____ / Попов Я.В.
ФИО
от «31» 08 2023г.

Утверждено:
директор МБОУ СОШ №6
_____ / Богданова О.В.
ФИО
Приказ № 225
от «31» 08 2023г.

Богданова Оксана Валериевна
Подписано цифровой подписью:
Богданова Оксана Валериевна
Дата: 2023.09.28 16:39:54 +07'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению**

«Спортивный калейдоскоп»

**2022-2023 учебный год
1-4 КЛАСС**

Программу составила:
учитель физической культуры
Гуляева Ольга Николаевна
Савушкина Елена Михайловна

Саяногорск 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы НОО, а также с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ№6.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, служит для организации внеурочной деятельности младших школьников, интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх дети упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программа «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Форма организации занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Спортивный калейдоскоп» рассчитана на 4 года обучения. Предназначена для обучающихся 1-4 классов по **34 часа в год (1 раз в неделю по 1 часу)**. Ведущей формой организации обучения является групповая. Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде. Занятия проводятся как теоретические, так и практические с применением упражнений на развитие ЗОЖ и игровых форм.

Цели программы: создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья детей через обучение подвижным играм.

Задачи:

Образовательные:

Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
Формирование интереса к народному творчеству.
Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

Воспитание чувства коллективизма;
Формирование установки на здоровый образ жизни;
Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные результаты

Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
проговаривать последовательность действий во время занятия;
учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

умение оформлять свои мысли в устной форме
слушать и понимать речь других;
договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Формы контроля

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры (ученики 4-х классов проводят игры для первоклассников), в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

-дети участвуют в спортивных соревнованиях школы и города;
-открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «А, ну - ка, парни» «День здоровья».

Тематическое планирование.

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	6	0,5	5,5
2.	Игры с мячом.	6	0,5	5,5
3.	Игра с прыжками (скакалки).	4	0,5	3,5
4.	Общие принципы разыгрывание партии	2	1	1
5.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	2	0,5	1,5
6	Народные игры	10	1	9
7	Эстафеты.	4	0,5	3,5
итого:		34	4,5	29,5

Содержание программы.

1 класс:

Укрепление здоровья;

Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 класс:

Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 класс:

Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;

Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;

Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

1 год обучения

-Игры с бегом (6 часов).

-Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

-Практические занятия:

-Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчелы», «Третий лишний».

-Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры «У медведя во бору», «Веселые ракеты», «Краски», «Белые медведи».

-Комплекс упражнений с предметами. Игры «Салки», «Шишки, желуди, орехи», «Удержи обруч», «Пустое место».

-Комплекс упражнений в круге. Игры «Отгадай чей голос?», «Караси и Щуки», «Гуси – лебеди».

Игры с мячом (6 часов).

-Теория. История возникновения игр с мячом.

-Практические занятия:

-Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".

-Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".

-Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".

-Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".

-Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

Игра с прыжками (6 часов).

-Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

-Практические занятия:

-Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".

-Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».

-Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

-Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (4 часов).

-Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

-Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

-Практические занятия:

-Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

-Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».

-Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра «Язычок».

Народные игры (10 часов)

-Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

-Практические занятия:

-Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».

-Разучивание народных игр. Игра «Чижик».

-Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».

-Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

Эстафеты (4 часов).

- Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.
- Практические занятия:
- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафета "вызов номеров".

2-й год обучения

Игры с бегом (6 часов)

- Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега
- Практические занятия:
- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».
- Упражнения с предметами. Игра «Колесо»
«Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

Игры с мячом (6 часов)

- Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.
- Практические занятия:
- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча".
Игра "Перестрелка с пленом".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".
- Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "

Игры с прыжками (4 часов)

- Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.
- Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой
- Практические занятия:
- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

-Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры малой подвижности (4 часов)

-Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

-Практические занятия:

-Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».

-Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".

-Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

Народные игры (10 часов)

-Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

-Практические занятия:

-Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»

-Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»

-Разучивание народных игр. Игра «Котел»

-Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

Эстафеты (4 часов)

-Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

-Способы деления на команды. Считалки.

-Практические занятия:

-Веселые старты

-Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».

-Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

-Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».

-Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

3 год обучения

Игры с бегом (6 часов)

-Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

-Практические занятия:

-Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».

-Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».

-Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».

-Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

Игры с мячом (6 часов)

-Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

-Практические занятия:

-Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»

- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
- Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

Игры с прыжками (4 часов)

- Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.
- Для чего человеку важно уметь прыгать.
- Виды прыжков. Разучивание считалок.
- Практические занятия:
- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (4 часов)

- Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.
- Практические занятия
- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.
- Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

Народные игры (10 часов)

- Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.
- Практические занятия:
- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Игра "Русская лапта".

Эстафеты (4 часов)

- Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.
- Практические занятия:
- Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

4 год обучения

Игры с бегом (6 часов).

-Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

-Практические занятия:

-Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».

-Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».

-Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».

-Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

Игры с мячом (6 часов)

-Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

-Практические занятия:

-Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".

-Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".

-Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

-Игра «Защищай ворота».

-Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

-Игра «Мяч в центре».

-Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".

-Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

-Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

Игры с прыжками (4 часов).

-Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

-Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

-Практические занятия:

-Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».

-Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».

-Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».

-Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игра малой подвижности (4 часов).

-Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

-Практические занятия:

-Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".

-Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».

-Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

Народные игры (10 часов)

-Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

-Практические занятия:

-Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

-Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".

-Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

-Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

-Игра "Русская лапта".

Эстафеты (4 часов).

-Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

-Способы деления на команды. Повторение считалок.

-Практические занятия:

-Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.

-Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».

-Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

Список литературы:

Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.

Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.

«Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

«Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г

Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г

Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г

Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г

Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459260

Владелец Богданова Оксана Валериевна

Действителен с 02.11.2024 по 02.11.2025