

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей
начальных классов

Руководитель МО

_____ Т.Г. Игошина

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по ВР

_____ /И.В.Кортункова

(подпись)

(ФИО)

30 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ / В.С.Кузина

Приказ № 115

от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивный калейдоскоп»
во 2А, 2Б, 2В классах

Воспитатель ГПД: Шкарина Надежда Ивановна

п. Комсомольский, 2023

1. Пояснительная записка.

Настоящая программа курса «Спортивный калейдоскоп» разработана в условиях реализации ФГОС нового поколения. В основу разработки программы положены следующие документы:

- **Федерального закона** «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013 № 273-ФЗ;
- **Приказа Минобрнауки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015** «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013 N 1342, от 28.05.2014 N 598, от 17.07.2015 № 734).
- **Приказа Минобрнауки РФ от 06.10.2009 года № 373** «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, 22.09.2011 № 2357, 28.01.2012г № 84, 18.12.2012 № 1060, 29.12.2014 № 1643, 18.05.2015 №507, 31.12.2015 № 1576);
- **Постановления** Главного государственного санитарного врача РФ «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», **СанПиН 2.4.2.2821-10** утвержденных Главным санитарным врачом Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. (в ред. от 29.06.2011 №85, от 25.12.2013 №72, от 24.11.2015 г. №81);
- ООП НОО, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию от 8.04.2015г №1/15;

Содержание курса отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Цели: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся; удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи направлены на:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих детей начальной школы наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности. В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии.

Курс «Спортивный калейдоскоп» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности. Решая задачи физического воспитания, воспитателю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как 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. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных

знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Ценностные ориентиры содержания курса «Спортивный калейдоскоп»

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

II. 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.

III. Содержание курса внеурочной деятельности

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

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 - «**Мир физической культуры**» - месяц здоровья и спорта - 5 часов.

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

IV. Тематическое планирование внеурочной деятельности

№ п/ п	Тема занятия	часов	Примечание
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.
2	«Здоровье в порядке - спасибо зарядке!» Комплекс УГГ без предмета. П/и «Вызов номеров»	1	Какое значение имеет утренняя гимнастика для организма. Разучивание комплекса УГГ без предмета.
3	Легкоатлетический осенний кросс «Все на старт!»	1	Физическая активность и здоровье. Пропаганда здорового образа жизни и толерантного отношения к окружающим.
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.
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.
6.	Марафон "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 буклеты .
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».
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.
4 блок			
«Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим» - 4 часа			
10.	Весёлые старты «Спортивные дети».	1	Приобщать к здоровому духу соперничества, путем проведения праздничных состязаний;
11	Пальчиковая гимнастика. П/и «Рыбаки и рыбки».	1	Для развития мелкой моторики.

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.
13.	«Путешествие Олимпийского огня» - досуг для детей.	1	Создать у детей представление об Олимпийских играх, как 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).
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>Че- бу-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.
16.	ОРУ со скакалкой.	1	Просмотр презентации, буклета

	Спортивное состязание «Весёлая скакалка».		«Весёлая скакалка».
17.	Спортивное мероприятие: «Праздник мяча и скакалки»	1	<p>Формировать практические умения и навыки, полученные на уроках физической культуры и соревнованиях;</p> <p>развивать физические качества посредством эстафет;</p> <p>воспитывать дружный коллектив, чувство взаимопомощи, прививать любовь к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p>
6 блок			
«Мир физической культуры» - месяц здоровья и спорта» - 5 часов.			
18.	Пропаганда ЗОЖ: оформление плаката, конкурс рисунков. «Спорт глазами детей». П/и по желанию детей.		<p>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.</p>
19.	«Со спортом мы на «ТЫ». Подвижные игры		
20.	«Самый быстрый» - полоса препятствий		
21.	«Дартс - турнир»		
22.	Шахматно – шашечный турнир		
7 блок			
«Подвижные игры и эстафеты» - 12 часов			
23.	Спортивная игра «Зов джунглей»		Разучивание подвижных игр, умение распределять роли.
24.	Игры на внимание.		Иметь первоначальные сведения о значении внимания для здоровья

			человека. Проведение игр на развитие внимания. Умение сконцентрировать свое внимание.
25.	П/и эстафеты с элементами бега и прыжков.		
26.	Эстафеты с элементами прыжков.		
27.	Спортивный праздник «Корзина с играми».		Развитие умения найти решение в непредвиденной ситуации. Воспитывать чувство взаимовыручки. Создавать у детей радостное, бодрое настроение.
28.	Русская лапта.		
29.	«Я иду играть». Подвижные игры на свежем воздухе		Физическая активность и здоровье. Пропаганда здорового образа жизни и толерантного отношения к окружающим.
30.	П/и эстафеты с элементами бега и прыжков.		
31.	П/и и эстафеты с элементами бега «Зайцы, сторож и Жучка»		
32.	"Поиск клада"		
33.	Игры по желанию детей.		
34.	Весёлые старты. Итоговое занятие.		

V. Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности
«Спортивный калейдоскоп»

№	Тема занятия	ча	дата	
п/п		сов	по плану	по факту
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	08.09	
2	«Здоровье в порядке - спасибо зарядке!» Комплекс УГГ без предмета. П/и «Вызов номеров»	1	15.09	
3	Легкоатлетический осенний кросс «Все на старт!»	1	20.09	
4	«Что мы знаем о ЗОЖ?» Конкурс рисунков о ЗОЖ. П/и «Волк во рву», «Горелки».	1	29.09	
2 блок				
«Питание и здоровье» - 2 часа				
5.	«Витаминная тарелка на каждый день». Эстафета «Посадка картофеля».	1	06.10	
6.	Марафон "В гостях у здоровой пищи".	1	13.10	
3 блок				
«Моё здоровье в моих руках» - 3 часа				
7.	«Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим». П/и «Охотники и утки».	1	20.10	
8.	«В здоровом теле - здоровый дух!» П/и «Земля, вода, воздух».	1	10.11	
9.	«Осанка – стройная спина». Комплекс упражнений укрепляющий мышцы спины. П/и «Удочка», «Аисты».	1	17.11	

4 блок				
«Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим» - 4 часа				
10.	Весёлые старты «Спортивные дети».	1	24.11	
11	Пальчиковая гимнастика. П/и «Рыбаки и рыбки».	1	01.12	
12.	Закаливание. Методы и приемы закаливания. Самостоятельная организация и проведение п/и.	1	08.12	
13.	«Путешествие Олимпийского огня» - досуг для детей.	1	15.12	
5 блок				
«Спорт ребятам очень нужен, со скакалкой все мы дружим» - 4 часа				
14.	ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Неуловимая скакалка».	1	22.12	
15.	Комплекс УГГ со скакалкой Игра «Шляпка крокодила Гены». П/и «Удочка».	1	29.12	
16.	ОРУ со скакалкой. Спортивное состязание «Весёлая скакалка».	1		
17.	Спортивное мероприятие: «Праздник мяча и скакалки»	1		
6 блок				
ДЕКАДА: «Мир физической культуры»				
18.	Конкурс рисунков и плакатов «Спорт глазами детей». П/и по желанию детей.			
19.	«Со спортом мы на «ТЫ». Подвижные игры			
20.	«Самый быстрый» - полоса препятствий			
21.	«Дартс - турнир»			
22.	Шахматно – шашечный турнир			

7 блок				
«Подвижные игры и эстафеты» - 12 часов				
23.	Спортивная игра «Зов джунглей»			
24.	Игры на внимание.			
25.	П/и и эстафеты с элементами бега и прыжков.			
26.	Эстафеты с элементами прыжков.			
27.	Спортивный праздник «Корзина с играми».			
28.	Русская лапта.			
29.	«Я иду играть». Подвижные игры			
30.	П/и и эстафеты с элементами бега и прыжков.			
31.	«Зайцы, сторож и Жучка»			
32.	"Поиск клада"			
33.	Игры по желанию детей.			
34.	Весёлые старты. Итоговое занятие.			