

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области
Администрация муниципального образования –
Сараевский муниципальный район Рязанской области

МОУ Сараевская СОШ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Федотова Л.В.

Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Клейменова Т.В.
Приказ № 119/1
от «29» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

"Спортивный колейдоскоп"
(спортивно-оздоровительное направление)
для обучающихся 1-4 классов

р.п. Сарай 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для занятий в 3 классе Муниципального образовательного учреждения Сараевская средняя общеобразовательная школа с учетом:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письма Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. N 09-1672 "Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ , в том числе в части проектной деятельности»;

Письма Министерства просвещения РФ от 5 сентября 2018 г. № 03-ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ РФ во внеурочной деятельности»;

Основной образовательной программы начального общего образования МОУ Сараевская СОШ;

Учебного плана МОУ Сараевская СОШ на 2024-2025 учебный год;

Программы внеурочной деятельности МОУ Сараевская СОШ;

Познавательных интересов учащихся.

Возраст учащихся: 7 – 8 лет

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Цель программы:

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи программы:

Формирование:

представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;

рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психически активных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; навыков конструктивного общения; потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Обучение:

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

упражнениям сохранения зрения.

Раздел 1. Планируемые результаты.

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

целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;

способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

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

Регулятивные УУД:

умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

планирование общей цели и пути её достижения;
распределение функций и ролей в совместной деятельности;
конструктивное разрешение конфликтов;
осуществление взаимного контроля;
оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
принимать и сохранять учебную задачу;
планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
различать способ и результат действия;
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.

2. Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, 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.

3. Коммуникативные УУД:

взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
формулировать собственное мнение и позицию;
договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;

развитие физических способностей;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

развитие психических и нравственных качеств;

повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный колейдоскоп» обучающиеся должны **знать**:

основы истории развития подвижных игр в России;

педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;

возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;

индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;

основы истории развития подвижных игр в России;

правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Новизна данной программы заключается в том, что она 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 занимающиеся 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 программы «Спортивный калейдоскоп» 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.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является

раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры и внеурочной деятельности. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание занятий строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Данная работа ведется на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,

прогулок,
спортивно-оздоровительных часов,
физкультурных праздников,
спортивных соревнований.

Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.

Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.

Правила безопасного поведения при играх мячом.

Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Закаливание и его влияние на организм.

Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.

История изучения и организации игр. Игровая терминология.

Игры: «Совушка», «Вороны и воробьи», «К своим флажкам», «День и ночь», «Вызов номеров», «Пустое место», «Невод», «Колесо», «Два мороза», «Воробьи-попрыгунчики»,

«Воробушки», «Удочка», «Кто выше», «Прыжки в приседе», «Пингвины с мячом»,

«Поймай лягушку», «Прыжки с поворотом», «Передал – садись», «Свечи», «Охотники и утки», «Сбей мяч», «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Ровная спина», «Змейка»,

«Карлики и великаны», «Кошка и мышка», «Ручеек», «Стрекозы», «Чемпионы скакалки»,

«Построение в шеренгу», «На новое место», «Лабиринт», «Что изменилось?», «Бег по кочкам», «Бег сороконожек», «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки»,

«Вьюны», «Стрекозы», «На новое место», «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», «Дедушка – сапожник».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности
1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1	Практическая работа; Теория.
2.	Комплекс ОРУ на месте Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игр: «Совушка», «Вороны и воробьи»	1	Практическая работа; Теория.
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игры «К своим флажкам», «День и ночь».	1	Практическая работа; Теория.
4.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры: «Вызов номеров», «Пустое место». Упражнения с предметами. Игр: «Невод», «Колесо».	1	Практическая работа; игровая деятельность
5.	Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Два мороза», «Воробьи-попрыгунчики».	1	Практическая работа; игровая деятельность
6.	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.	1	Практическая работа; игровая деятельность
7.	Комплекс ОРУ. Игры «Салки на одной ноге», «Воробушки».	1	Практическая работа; игровая деятельность
8.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игры: «Удочка», «Кто выше».	1	Практическая работа; игровая деятельность
9.	Комплекс ОРУ с мячами. Игры: «Прыжки в приседе», «Пингвины с мячом».	1	Практическая работа; игровая деятельность
10.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игры «Поймай лягушку», «Прыжки с поворотом»	1	Практическая работа; игровая деятельность
11.	Правила безопасного поведения при играх мячом.	1	Практическая работа; игровая деятельность
12.	Совершенствование координации движений. Игры: «Передал – садись», «Свечи».	1	Практическая работа; игровая деятельность

13.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игры: «Охотники и утки», «Сбей мяч»	1	Практическая работа; игровая деятельность
14.	Укрепление основных мышечных групп; мышц руки плечевого пояса. Игры: «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	Практическая работа; игровая деятельность
15.	Броски и ловля мяча. Игры: «Кто самый меткий», «Не упусти мяч».	1	Практическая работа; игровая деятельность
16.	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1	Практическая работа; игровая деятельность
17.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка».	1	Практическая работа; игровая деятельность
18.	Игра «Карлики и великаны».	1	Практическая работа; игровая деятельность
19.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка».	1	Практическая работа; игровая деятельность
20.	Игра «Ручеек».	1	Практическая работа; игровая деятельность
21.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы».	1	Практическая работа; игровая деятельность
22.	Игра «Чемпионы скакалки».	1	Практическая работа; игровая деятельность
23.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игры «Построение в шеренгу», «На новое место».	1	Практическая работа; игровая деятельность
24.	Игры: «Лабиринт», «Что изменилось?»	1	Практическая работа; игровая деятельность
25.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки	1	Практическая работа; игровая деятельность
26.	Веселые старты. Эстафеты: «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	Практическая работа; игровая деятельность
27.	Эстафеты: «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	Практическая работа; игровая деятельность
28.	Эстафеты: «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	Практическая работа; игровая деятельность
29.	Эстафеты: «Стрекозы», «На новое место».	1	Практическая работа; игровая деятельность

30.	История изучения и организации игр. Игровая терминология.	1	Практическая работа; игровая деятельность
31.	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	Практическая работа; игровая деятельность
32.	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1	Практическая работа; игровая деятельность
33.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	Практическая работа; игровая деятельность
34.	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1	Практическая работа; игровая деятельность

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура: 1—2 классы: методическое пособие / О. А. Немова. — М. : Вентана-Граф, 2017.

Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. -М.: Просвещение, 1991.

Словарь некоторых терминов и понятий учителя физической культуры и его учеников. -Кемерово, 1998.

Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. Лепёшкин В. А. — М.:Школьная Пресса, 2004. — 64 с. — (Начальная школа: воспитание и обучение.

Приложение к журналу «Дошкольник. Младший школьник»; Вып. 9.)

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ
СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/> <https://interneturok.ru/> <http://www.openclass.ru>
<http://metodsovet.su> <https://www.gto.ru/norms>
<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/><https://www.gto.ru/norms>
<https://uchi.ru/?->

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скамейка гимнастическая, мат гимнастический, стенка гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, футбольная сетка, волейбольная сетка, бревно напольное

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный.