


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
Руководитель ШМО:
 А.А.Петухова
Протокол №1
от "29" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
Протокол №1
от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спортивный калейдоскоп»

для 1 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Учитель: Кирякова Н.В.
учитель начальных классов,
высшей категории

Кунгур 2023

Программа внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп» для 1 класса

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

"Рабочая программа составлена на основе федеральной основной образовательной программы с учетом рабочей программы воспитания

МАОУ "СОШ №10".

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, 33 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 - 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 |
|---|--|-------|---|
| 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 | <u>Внутри школьные соревнования по легкоатлетическому осеннему кроссу «Все на старт!»</u> | 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. | <u>Школьный марафон для учащихся начальной школы "В гостях у здоровой пищи".</u> | 1 | Воспитание привычки следить за своим здоровьем. Закрепление знаний о законах здорового питания. Формирование мотивации здорового образа жизни. Предложить детям составить 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». |
| 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. | <u>Общешкольное внеклассное мероприятие весёлые старты «Спортивные дети».</u> | 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 по физкультуре на общешкольный конкурс проектов. |
| 13. | <u>«Путешествие Олимпийского огня» - досуг для детей начальной школы.</u> | 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 | 1 | Дети прыгают на скакалке , напевая <u>песенку</u> : «Шёл |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | Гены». П/и «Удочка». | | крокодил, шляпку крутил, шляпка упала и написала - «Чебу-раш-ка». Скакалку кидают на землю виртуозно, чтобы она образовала на поверхности петельки или «шляпки». Участники считают количество шляпок, у кого больше, тот выиграл. Предложить детям составить буклеты, презентации в форме проекта по физкультуре на общешкольный конкурс проектов. |
| 16. | ОРУ со скакалкой. Спортивное состязание «Весёлая скакалка». | 1 | Просмотр презентации, буклета «Весёлая скакалка». |
| 17. | <u>Спортивное мероприятие: «Праздник мяча и скакалки»</u> | 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. |
| 6 блок | | | |
| ДЕКАДА: «Мир физической культуры» - месяц здоровья и спорта в начальной школе» - 5 часов. | | | |
| 18. | <u>Пропаганда ЗОЖ: оформление плаката, конкурс рисунков. Конкурс рисунков и плакатов «Спорт глазами детей». П/и по желанию детей.</u> | | 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. |
| 19. | <u>«Со спортом мы на «ТБ!»» (олимпиада по физкультуре)</u> | | |
| 20. | <u>«Самый быстрый класс» - полоса препятствий</u> | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 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 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. | Общешкольное спортивное мероприятие «1,2,3,4,5 я иду играть». | | Физическая активность и здоровье. Пропаганда здорового образа жизни и толерантного отношения к окружающим. |
| 30. | П/и и эстафеты с элементами бега и прыжков. | | |
| 31. | П/и и эстафеты с элементами бега «Зайцы, сторож и Жучка» | | |
| 32. | "Поиск клада" (день здоровья для начальной школы) | | |
| 33. | Игры по желанию детей. | | |
| 34. | Весёлые старты. Итоговое занятие. | | |

Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности для учащихся 1класса «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 | <u>Внутри школьные соревнования по легкоатлетическому осеннему кроссу «Все на старт!»</u> | 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. | <u>Школьный марафон для учащихся начальной школы</u> <u>"В гостях у здоровой пищи"</u> | 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. | <u>Общешкольное внеклассное мероприятие весёлые старты «Спортивные дети».</u> | 1 | |
| 11 | Пальчиковая гимнастика. П/и «Рыбаки и рыбки». | 1 | |
| 12. | Закаливание. Методы и приемы закаливания. Самостоятельная организация и проведение п/и. | 1 | |
| 13. | <u>«Путешествие Олимпийского огня» - досуг для детей начальной школы.</u> | 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. | <u>Спортивное мероприятие: «Праздник мяча и скакалки»</u> | 1 | |
| 6 блок | | | |
| ДЕКАДА: «Мир физической культуры» - месяц здоровья и спорта в начальной школе» - 5 часов. | | | |
| 18. | <u>Пропаганда ЗОЖ: оформление плаката, конкурс рисунков.</u> <u>Конкурс рисунков и плакатов «Спорт глазами детей».</u> <u>П/и по желанию детей.</u> | | |
| 19. | <u>«Со спортом мы на «ТБ!»» (олимпиада по физкультуре)</u> | | |
| 20. | <u>«Самый быстрый класс» - полоса препятствий</u> | | |
| 21. | <u>«Дартс - турнир»</u> | | |
| 22. | <u>Шахматно – шашечный турнир</u> | | |
| 7 блок | | | |
| «Подвижные игры и эстафеты» - 12 часов | | | |
| 23. | <u>Спортивная игра «Зов джунглей»</u> | | |
| 24. | Игры на внимание. | | |
| 25. | П/и и эстафеты с элементами бега и прыжков. | | |
| 26. | Эстафеты с элементами прыжков. | | |
| 27. | <u>Спортивный праздник «Корзина с играми».</u> | | |
| 28. | Русская лапта. | | |
| 29. | <u>Общешкольное спортивное мероприятие «1,2,3,4,5 я иду играть».</u> | | |
| 30. | П/и и эстафеты с элементами бега и прыжков. | | |
| 31. | «Зайцы, сторож и Жучка» | | |
| 32. | <u>"Поиск клада" (день здоровья для начальной школы)</u> | | |
| 33. | Игры по желанию детей. | | |
| 34. | Весёлые старты. Итоговое занятие. | | |