

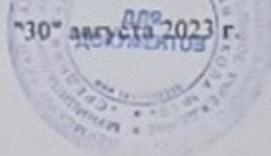
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

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

  
Е.В.Аксегитова  
"30" августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Спортивный калейдоскоп»

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

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

## **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» - 11 часов

### Тематическое планирование внеурочной деятельности

№ п/п	Тема занятия	часов	Примечание
<b>1 блок</b> <b>«Вот мы и в школе» - 4 часа</b>			
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	<b><u>Внутри школьные соревнования по легкоатлетическому осеннему кроссу «Все на старт!»</u></b>	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.
<b>2 блок</b> <b>«Питание и здоровье» - 2 часа</b>			
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.	<b><u>Школьный марафон для учащихся начальной школы "В гостях у здоровой пищи".</u></b>	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.
<b>3 блок</b> <b>«Моё здоровье в моих руках» - 3 часа</b>			
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.
<b>4 блок</b>			
<b>«Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим» - 4 часа</b>			
10.	<b><u>Общешкольное внеклассное мероприятие весёлые старты «Спортивные дети».</u></b>	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.	<b><u>«Путешествие Олимпийского огня» - досуг для детей начальной школы.</u></b>	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.
<b>5 блок</b>			
<b>«Спорт ребятам очень нужен, со скакалкой все мы дружим» - 4 часа</b>			
14.	ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Неуловимая скакалка».	1	Дети разбиваются на пары. Педагог ставит стулья спинками друг к другу, под стулья кладет <b>скакалки</b> . Участники игры бегают. По сигналу « <i>На стулья!</i> » садятся на стулья и вытаскивают из-под них <b>скакалку</b> . Побеждает тот, кто первым возьмет <b>скакалку</b> . Сначала игра проводится с детьми (3 раза).
15.	Комплекс УГГ со скакалкой Игра «Шляпка крокодила	1	Дети прыгают на <b>скакалке</b> , 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.	<b><u>Спортивное мероприятие: «Праздник мяча и скакалки»</u></b>	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.
<b>6 блок</b>			
<b>ДЕКАДА: «Мир физической культуры» - месяц здоровья и спорта в начальной школе» - 5 часов.</b>			
18.	<b><u>Пропаганда ЗОЖ: оформление плаката, конкурс рисунков. Конкурс рисунков и плакатов «Спорт глазами детей».</u></b> <b><u>П/и по желанию детей.</u></b>		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.	<b><u>«Со спортом мы на «ТБ!»» (олимпиада по физкультуре)</u></b>		
20.	<b><u>«Самый быстрый класс» - полоса препятствий</u></b>		

21.	<b>«Дартс - турнир»</b>		
22.	<b>Шахматно – шашечный турнир</b>		
<b>7 блок</b>			
<b>«Подвижные игры и эстафеты» - 11 часов</b>			
23.	<b>Спортивная игра «Зов джунглей»</b>		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.	<b>Спортивный праздник «Корзина с играми».</b>		Развитие умения найти решение в непредвиденной ситуации. Воспитывать чувство взаимовыручки. Создавать у детей радостное, бодрое настроение.
28.	Русская лапта.		
29.	<b>Общешкольное спортивное мероприятие «1,2,3,4,5 я иду играть».</b>		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.	<b>"Поиск клада" (день здоровья для начальной школы)</b>		
33.	Игры по желанию детей.		

**Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности для учащихся 1класса «Спортивный калейдоскоп»**

№ п/п	Тема занятия	часов	Дата
-------	--------------	-------	------

<b>1 блок</b> <b>«Вот мы и в школе» - 4 часа</b>		
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	<b><u>Внутри школьные соревнования по легкоатлетическому осеннему кроссу «Все на старт!»</u></b>	1
4	«Что мы знаем о ЗОЖ?» Конкурс рисунков о ЗОЖ. П/и «Волк во рву», «Горелки».	1
<b>2 блок</b> <b>«Питание и здоровье» - 2 часа</b>		
5.	«Витаминная тарелка на каждый день». Эстафета «Посадка картофеля».	1
6.	<b><u>Школьный марафон для учащихся начальной школы</u></b> <b><u>"В гостях у здоровой пищи"</u></b>	1
<b>3 блок</b> <b>«Моё здоровье в моих руках» - 3 часа</b>		
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
<b>4 блок</b> <b>«Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим» - 4 часа</b>		
10.	<b><u>Общешкольное внеклассное мероприятие весёлые старты «Спортивные дети».</u></b>	1
11	Пальчиковая гимнастика. П/и «Рыбаки и рыбки».	1
12.	Закаливание. Методы и приемы закаливания. Самостоятельная организация и проведение п/и.	1
13.	<b><u>«Путешествие Олимпийского огня» - досуг для детей начальной школы.</u></b>	1
<b>5 блок</b> <b>«Спорт ребятам очень нужен, со скакалкой все мы дружим» - 4 часа</b>		
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.	<b><u>Спортивное мероприятие: «Праздник мяча и скакалки»</u></b>	1	
<b>6 блок</b>			
<b>ДЕКАДА: «Мир физической культуры» - месяц здоровья и спорта в начальной школе» - 5 часов.</b>			
18.	<b><u>Пропаганда ЗОЖ: оформление плаката, конкурс рисунков.</u></b> <b><u>Конкурс рисунков и плакатов «Спорт глазами детей».</u></b> <b><u>П/и по желанию детей.</u></b>		
19.	<b><u>«Со спортом мы на «ТЫ»» (олимпиада по физкультуре)</u></b>		
20.	<b><u>«Самый быстрый класс» - полоса препятствий</u></b>		
21.	<b><u>«Дартс - турнир»</u></b>		
22.	<b><u>Шахматно – шашечный турнир</u></b>		
<b>7 блок</b>			
<b>«Подвижные игры и эстафеты» - 11 часов</b>			
23.	<b><u>Спортивная игра «Зов джунглей»</u></b>		
24.	Игры на внимание.		
25.	П/и и эстафеты с элементами бега и прыжков.		
26.	Эстафеты с элементами прыжков.		
27.	<b><u>Спортивный праздник «Корзина с играми».</u></b>		
28.	Русская лапта.		
29.	<b><u>Общешкольное спортивное мероприятие «1,2,3,4,5 я иду играть».</u></b>		
30.	П/и и эстафеты с элементами бега и прыжков.		
31.	«Зайцы, сторож и Жучка»		
32.	<b><u>"Поиск клада" (день здоровья для начальной школы)</u></b>		
33.	Игры по желанию детей.		