муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №7

Рабочая программа по внеурочной деятельности
ФГОС начального общего образования
Спортивно-оздоровительного направления
«Калейдоскоп спортивных игр»
(для обучающихся 4 кл.)
(срок реализации 1 год)

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания внеурочной программы «Калейдоскоп спортивных игр» являются следующие умения:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания внеурочной программы «Калейдоскоп спортивных игр» являются следующие умения:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметными результатами освоения учащимися содержания внеурочной программы «Калейдоскоп спортивных игр» являются следующие умения:

обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приѐмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приѐмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приѐмы и тактические действия;

- контролировать своѐ самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Игры с бегом. Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.
Игры с мячом. Теория. История возникновения игр с мячом.
Игра с прыжками. Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.
Игры малой подвижности. Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.
Зимние забавы. Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.
Эстафеты. Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.
Народные игры. Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	содержание		Формы организации и виды деятельности	Формы контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть		
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	Формирование знаний и представлений о ЗОЖ. Соблюдение правил поведения в процессе коллективных действий.	Веселые старты	Инструктаж	Запись в журнале инструктажей
2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы»		Повышение физической подготовленности двигательного опыта. Развитие быстроты, выносливости, умения работать в группе. быстроты,	Тренировочное занятие	

			выносливости, умения работать в группе.		
3.	История возникновения игр с мячом.	Теория о возникновении игр с мячом	Праздник «Игромания»	Комбинированное занятие	
4.	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».		Совершенствование координации движений.	Тренировочное занятие	
5.	Передача мяча. Метание мяча	Развитие глазомера и чувства расстояния	Игра «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели»	Тренировочное занятие	
6.	Обучение бросанию, плечевого пояса. метанию и ловле мяча в игре.	Правила бросания	Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	Тренировочное занятие	Тест
7.	Профилактика детского травматизма.	Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	Игра по командам	Тренировочное занятие	
8.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».		Развитие активности, быстроты, выносливости, умения работать по алгоритму. Укрепление здоровья.	Тренировочное занятие	
9.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.	Формирование знаний и представлений о ЗОЖ. Соблюдение правил поведения в процессе коллективных действий.	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	Тренировочное занятие	Тест
10.	Комплекс специальных упражнений	Укрепление здоровья. Развитие внимания, памяти, быстроты, мышления, способности	Упражнения «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты»	Комбинированное занятие	

		работать в группе.			
11.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	Формирование знаний и представлений о ЗОЖ. Расширение кругозора.	Праздник «Богатырские потешки»	Тренировочное занятие	
12.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма	Соблюдение правил поведения в процессе коллективных действий	Спортивная эстафета	Тренировочное занятие	Тест
13.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	Укрепление здоровья. Развитие быстроты, выносливости, внимания, умения работать по определенному алгоритму. Воспитание чувства коллективизма.	Спортивная эстафета	Тренировочное занятие	
14.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	Воспитание бережного отношения к народным традициям. Расширение кругозора младших школьников.	Фестиваль народных игр.	Тренировочное занятие	
15.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.	Формирование знаний и представлений о ЗОЖ. Соблюдение правил поведения в процессе коллективных действий.	Веселые старты	Тренировочное занятие	Тест
16.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	Формирование знаний и представлений о ЗОЖ. Соблюдение правил поведения в процессе	Веселые старты	Тренировочное занятие	

		коллективных действий			
17.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок»	Повышение физической подготовленности двигательного опыта. Развитие быстроты, выносливости, умения работать в группе.	Праздник «Игромания»	Тренировочное занятие	
18.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать.	Виды прыжков. Разучивание считалок.	Внеклассное мероприятие спортивной направленности.	Тренировочное занятие	
19.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	Соблюдение правил поведения в процессе коллективных действий.	День здоровья	Тренировочное занятие	
20.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.	Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного хода, поворота в движении и торможение.	Игра «Быстрый лыжник».	Тренировочное занятие	Запись в журнале инструктажей
21.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.	Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного хода, поворота в движении и торможение.	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	Тренировочное занятие	Запись в журнале инструктажей
22.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.	Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного хода, поворота в движении и торможение.	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	Тренировочное занятие	Запись в журнале инструктажей
23.	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	Соблюдение правил поведения в процессе коллективных действий.	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	Тренировочное занятие	

24.	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.		Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди».	Тренировочное занятие	
25.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	Соблюдение правил поведения в процессе коллективных действий.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	Тренировочное занятие	Тест
26.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр.	Способы передачи мяча; переброска. Инструктаж по ТБ.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему»	Тренировочное занятие	
27.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр.	Способы передачи мяча; переброска. Инструктаж по ТБ.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота»	Тренировочное занятие	
28.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	Комплекс ОРУ. Игра «Тудаобратно». Игра «Зайцы в огороде».	Комбинированное занятие	
29.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	Соблюдение правил поведения в процессе коллективных действий.	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткий стрелок».	Тренировочное занятие	Тест
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет.	Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного	Комбинированное занятие	Запись в журнале инструктажей
31.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет.	Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	Комбинированное занятие	

32.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет.	Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами»	Комбинированное занятие	Тест
33.	Традиционные народные праздники.	Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	Разучивание народных игр. Игра "Салки".	Тренировочное занятие	
34.	Традиционные народные праздники.	Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	Тренировочное занятие	Тест

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350072

Владелец Калюба Анастасия Андреевна

Действителен С 14.09.2026 по 14.09.2027