

**Пояснительная записка**

 Программа «Спортивный калейдоскоп» служит для организации внеурочной деятельности младших школьников. В основе своей содержит подвижные игры, которые  являются  важнейшим  средством  развития физической активности младших школьников, одним  из самых любимых и полезных занятий детей данного  возраста.

 В  основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения,  в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания  игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

**Цель программы** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья  средством подвижной игры.

**Задачи программы**

Образовательные:

* Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
* Обучение  правилам поведения в процессе коллективных действий;
* Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
* Расширение кругозора младших школьников.

 Развивающие:

* Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
* Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
* Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
* Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

* Воспитание чувства коллективизма;
* Формирование установки на здоровый образ жизни;
* Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

 **1. Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп»**

**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;

**2. 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, состоит из трёх разделов, рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год (для 2-4 классов), 33 часа в год (для 1 классов).

**Раздел 1. Общеразвивающие игры (14 час.)**

Данный разделпозволяет педагогу выявить у своих подопечных потенциальные возможности и интересы. Помочь им их реализовать. Игра – это хорошая возможность для организации межличностных отношений в классе, возможность свободного самоопределения и самореализации, ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка. Любая игра строиться на принципе единства – единство обучения, воспитания, развития.

**Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (12 час.)**

Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, формирование осанки, вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

**Раздел 3. Русские народные игры (8 час.)**

Очень важно обогатить детей запасом движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев двигательными элементами, дети смогут самостоятельно организовать и проводить игры.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса внеурочной деятельности | Формы организации | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
| **Раздел 1. Общеразвивающие игры (16 час.)** |
| **Игры на ориентирование в пространстве (8ч.):**«Ворота», «Встречный бой», «Вытолкни за круг», «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото». | Коллективная игра | Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Осуществлять взаимный контроль, оценивать взаимное поведение при перемещении, оказывать взаимопомощь; Выбирать эффективные способы решения поставленных задач, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, поиск новых форм для решения поставленных задач, уметь договариваться о распределении функций и ролей, задавать вопросы, уметь слушать собеседника. |
| **Игры с предметами (8ч.)**Игры со скакалками: «Найди жгут», «Скакалочка», «Салки-выручалки», «Альпинисты».Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки» | Беседа, коллективная игра | Мотивация учебной деятельности, развитие эстетической потребности, уважительного отношения к иному мнению, ориентироваться в разнообразии способов задач, самостоятельно решать проблему; Уметь формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действие в соответствии с поставлено задачей, адекватно воспринимать предложение учителя, творчески подходить к решению поставленных задач. |
| **Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (13 ч.)** |
| **Подвижные игры (6ч.)****«**Прыжки по кочкам», « Кто быстрее встанет в круг»,«Прыгающие воробушки»,« Конники-спортсмены», «Удочка», « Салки с прыжками», «К своим флажкам» | Загадки, беседа, коллективная игра | Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, перемещаться в ограниченном пространстве, совершенствовать быстроту реакции, скоростные способности, выносливость.Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.Преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Устанавливать цели. Концентрация воли для преодоления физических нагрузок, стабилизация эмоционального состояния. |
| **Эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий** **(3ч.)**«Найди жгут», «Бег сороконожек», «12 палочек», «Два мороза» | Познавательная беседа, коллективная, групповая игра | Контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, уметь договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, выделять и формулировать то, что усвоено. Развивать уважительное отношение к иному мнению, стремиться к сотрудничеству, уметь составить план самостоятельных действий. |
| **Эстафеты с баскетбольными мячами** **(4ч.)**«Метко в цель», «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Передал -садись» | Командные соревнования | Выбирать действие в соответствии с поставлено задачей, ориентироваться в разнообразии способов обучения, применять различные способы самоконтроля. Проявление активности для решения познавательных задач, умение использовать общие приемы, умение анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение. Умение использовать общие приемы, анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение, контролировать эмоциональное состояние. |
| **Раздел 3. Народные игры (5 ч.)** |
| **Хороводные игры (1ч.)**«Плетень», «Ручеёк»**Сюжетные игры (4ч.)**«Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Пятнашки», «Фанты» | Беседа, викторина, коллективная игра, групповая игра | Получат представления об особенностях русских народных игр. Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, развивать двигательные и скоростные способности.Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.Оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение  необходимых корректировок.Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |

**3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности**

 **1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | **Форма проведения занятия** | Кол-во часов | Дата  | ЦОР |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ | беседа | 1 |  | <https://theslide.ru/uncategorized/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-sportivnyh>  |
| **«Игры с элементами бега» (4 часа)** |
| 2 | «Бабочки» |  | 1 |  | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/07/03/podvizhnye-igry-1-klass>  |
| 3 | «Цыплята и наседка» |  | 1 |  |
| 4 | «Быстрее - медленнее» |  | 1 |  |
| 5 | «Бежим к Кате» |  | 1 |  |
| **«Игры-хороводы» 3 часа** |
| 6 | «Уж мы сеяли лен, приговаривали» |  | 1 |  | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/10/01/kartoteka-horovodnyh-igr>  |
| 7 | «Ходим кругом» |  | 1 |  |
| 8 | «Золотые ворота» |  | 1 |  |
|  | **«Игры с элементами прыжков» 5 часов** |  |
| 9 | «Воробьишки» |  | 1 |  | <https://pptcloud.ru/fizkultura/podv-igry>  |
| 10 | «Лягушата» |  | 1 |  |
| 11 | «Лиса и виноград» |  | 1 |  |
| 12 | «Выше ноги от земли» |  | 1 |  |
| 13 | «Моя любимая игра» |  | 1 |  |
| **«Настольные игры» 4 часа** |
| 14-17 | Лото, детское домино, шашки. |  | 4 |  | <https://multiurok.ru/files/nastolnye-igry-3.html>  |
| **«Зимние игры на снеговой» 4 часа** |
| 18-21 | Игра в снежки, лепка снежных баб, крепостей. |  | 4 |  | <https://uchitelya.com/music/40130-prezentaciya-zimnie-igry-1-klass.html>  |
|  | **«Ползание и лазанье» 4 часа** |  |
| 22 | «Лягушки в болоте» |  | 1 |  | <https://pptcloud.ru/fizkultura/shemy-dvizheniy-polzanie-podlezanie-lazanie>  |
| 23 | «Добрые жуки» |  | 1 |  |
| 24 | «Волк и зайцы» |  | 1 |  |
| 25 | «Паучки» |  | 1 |  |
| **«Интеллектуальные игры» 2 часа** |
| 26 | Викторина «Спорт в мультфильмах» |  | 1 |  | <https://kladraz.ru/blogs/olga-anatolevna-litvinenko/intelektualnaja-igra-konkurs-znanie-sila.html>  |
| 27 | Видеоролики о спортивных играх |  | 1 |  |
| **«Игры с мячом» 3 часа** |
| 28 | «Съедобное - несъедобное» |  | 1 |  | <https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-sportivnye-igry-s-myachom-i>  |
| 29 | «Лисички и Белочки» |  | 1 |  |  |
| 30 | «Вышибалы» |  | 1 |  |
| **«Игры, развивающие равновесие» 3 часа** |
| 31 | «Болото» |  | 1 |  | <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/01/15/razvitie-chuvstva-ravnovesiya-u-detey-doshkolnogo>  |
| 32 | «Выше ноги от земли» |  | 1 |  |
| 33 | Промежуточная аттестация. Творческая работа |  | 1 |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | **Форма проведения занятия** | Кол-во часов | Дата  | ЦОР |
| 1 | Вводное занятие .Инструктаж по ТБ | беседа | 1 |  | <https://theslide.ru/uncategorized/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-sportivnyh>  |
| **Игры на ориентирование в пространстве (7ч.)** |
| 2 | «Ворота» , «Встречный бой» |  | 1 |  | <https://www.art-talant.org/publikacii/9676-interaktivnaya-igra-poziciya-v-prostranstve-vverhu-vnizu-poseredine-sleva-i-sprava>  |
| 3 | «Вытолкни за круг» |  | 1 |  |
| 4 | «Кто дальше» |  | 1 |  |
| 5 | «Попрыгунчики», «Болото» |  | 1 |  |
| 6 | «Воробушки и кот» |  | 1 |  |
| 7 | «Ворота» |  | 1 |  |
| 8 | «Болото» |  | 1 |  |
| **Игры с предметами (8ч.)** |
| 9 | «Найди жгут», «Бег сороконожек», |  | 1 |  | <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2022/11/07/igry-s-podruchnymi-predmetami>  |
| 10 | «Скакалочка» , «12 палочек», |  | 1 |  |
| 11 | «Два мороза» |  | 1 |  |
| 12 | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки» |  | 1 |  |
| 13 | «Сильный бросок» |  | 1 |  |
| 14 | «Мячик кверху» |  | 1 |  |
| 15 | «Свечки» |  | 1 |  |
| 16 | «Найди жгут», «Бег сороконожек» |  | 1 |  |
| **Подвижные игры (6ч.)** |
| 17 | **«**Прыжки по кочкам» |  | 1 |  | <https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/185572-prezentaciya-podvizhnye-igry-2-klass.htm>  |
| 18 | « Кто быстрее встанет в круг» |  | 1 |  |
| 19 | «Прыгающие воробушки» |  | 1 |  |
| 20 | « Конники-спортсмены» |  | 1 |  |
| 21 | «Удочка», « Салки с прыжками» |  | 1 |  |
| 22 | «К своим флажкам» |  | 1 |  |
| **Эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий (3ч.)** |
| 23 | «Не упусти мяч» |  | 1 |  | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/21/prezentatsiya-k-zanyatiyu-po-fizicheskoy-kulture-vo-2-klasse>  |
| 24 | «Бег по кочкам» |  | 1 |  |
| 25 | «Чемпионы малого мяча» |  | 1 |  |
| **Эстафеты с баскетбольными мячами (4ч.)** |
| 26 | «Метко в цель», «Мяч соседу» |  | 1 |  | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/01/08/prezentatsiya-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola>  |
| 27 | «Броски в корзину», «Подвижная цель» |  | 1 |  |
| 28 | «Брось — поймай», «Передал - садись» |  | 1 |  |
| 29 | «Метко в цель», «Мяч соседу» |  | 1 |  |
| **Народные игры (5 ч.)** |
| 30 | «Казаки-разбойники» |  | 1 |  | <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2023/03/02/sbornik-russkih-narodnyh-igr>  |
| 31 | «Лапта», «Городки» |  | 1 |  |
| 32 | «Обыкновенные жмурки» |  | 1 |  |
| 33 | Промежуточная аттестация. Творческая работа  |  | 1 |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Форма проведения занятия | Кол-во часов | Дата  | ЦОР |
| 1 | Вводное теоретическое занятие. Инструктаж по ТБ | беседа | 1 |  | <https://theslide.ru/uncategorized/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-sportivnyh>  |
| **«Игры-догонялки» 5 часов** |
| 2 | «Салки - приседалки» |  | 1 |  | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/05/30/prezentatsiya-podvizhnye-igry>  |
| 3 | «Салки с домом» |  | 1 |  |
| 4 | «У медведя во бору» |  | 1 |  |
| 5 | «Волк во рву» |  | 1 |  |
| 6 | «День и ночь» |  | 1 |  |
| **«Игры – поиски» 4 часа** |
| 7 | «Отгадай, кто подходил?» |  | 1 |  | <https://www.flashplayer.ru/poiski-sokrovish/>  |
| 8 | «Слепой и зрячий |  | 1 |  |
| 9 | «Холодно - горячо» |  | 1 |  |
| 10 | Викторина «В мире спорта» |  | 1 |  |
| **«Игры с быстрым нахождением своего места» 3 часа** |
| 11 | «Море волнуется!» |  | 1 |  | <https://psi-school.ru/igra-prezentacziya-najdi-po-adresu/>  |
| 12 | «Птицы, на гнезда!» |  | 1 |  |
| 13 | «Гусек» |  | 1 |  |
| **«Зимние игры» 4 часа** |
| 14-17 | Игра в снежки, лепка снежных фигур | . | 4 |  | <https://uchitelya.com/music/40130-prezentaciya-zimnie-igry-1-klass.html>  |
| **«Настольные игры» 4 часа** |
| 18-21 | Лото, шахматы, детское домино, шашки. |  | 4 |  | <https://multiurok.ru/files/nastolnye-igry-3.html>  |
| **«Игры с сопротивлением и борьбой» 3 часа** |
| 22 | «Пригибание руки» |  | 1 |  | <https://xn--44-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/program/7549-podvizhnye-igry>  |
| 23 | «Коршун и наседка» |  | 1 |  |
| 24 | «Поймай последнего» |  | 1 |  |
| **«Интеллектуальные игры» 4 часа** |
| 25 | «Собери пословицу» |  | 1 |  | <https://kladraz.ru/blogs/olga-anatolevna-litvinenko/intelektualnaja-igra-konkurs-znanie-sila.html>  |
| 26 | Викторина «Спорт вокруг нас» |  | 1 |  |
| 27-28 | Спортивные секции нашего города |  | 2 |  |
| **«Игры на свежем воздухе» 6 часов** |
| 29-31 | «Лапта»  |  | 3 |  | <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/01/09/podvizhnye-igry-na-svezhem-vozduhe>  |
| 32 | «Фанты» |  | 1 |  |
| 33 | Промежуточная аттестация. Творческая работа |  | 1 |  |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Форма проведения занятия | Кол-во часов | Дата | ЦОР |
| 1 | Вводное теоретическое занятие. Инструктаж по ТБ | Беседа | 1 |  | <https://theslide.ru/uncategorized/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-sportivnyh>  |
| **«Игры на свежем воздухе» 3 часа** |
| 2-4 | Лапта. |  | 3 |  | <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/01/09/podvizhnye-igry-na-svezhem-vozduhe>  |
| **«Игры-догонялки» 4 часа** |
| 5 | «Дедушка Мазай» |  | 1 |  | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/05/30/prezentatsiya-podvizhnye-igry>  |
| 6 | «Уголки» |  | 1 |  |
| 7 | «Два Мороза» |  | 1 |  |
| 8 | «Третий лишний» |  | 1 |  |
| **«Игры народов мира» 4 часа** |
| 9 | Познавательная беседа «Игры народов мира» |  | 1 |  | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/10/16/igry-narodov-mira-podborka-dlya-4-klassa>  |
| 10 | Мордовская народная игра «Ворона». |  | 1 |  |
| 11 | Эстонская народная игра «Сторож» |  | 1 |  |
| 12 | Русская народная игра «Жмурки» |  | 1 |  |
| **«Игры на внимание» 4 часа** |
| 13 | «Весёлые старты» |  | 1 |  | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/02/27/igry-na-vnimanie>  |
| 14 | «Караси и щуки» |  | 1 |  |
| 15 | «Мяч среднему» |  | 1 |  |
| 16 | «Мяч ловцу» |  | 1 |  |
| **«Игры на свежем воздухе» 6 часов** |
| 17 | Викторина с элементами видеороликов. «Зимние виды спорта» |  | 1 |  | <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/01/09/podvizhnye-igry-na-svezhem-vozduhe>  |
| 18 | «Катание на санках» |  | 1 |  |
| 19 | «Снежные врата» |  | 1 |  |
| 20 | «Догонялки» |  | 1 |  |
| 21 | «Салки шайбой» |  | 1 |  |
| 22 | «Кто дальше?» |  | 1 |  |
| **«Занятия-инсценировки» 5 часов** |
| 23 | «Весёлые туристы» |  | 1 |  | <https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-tieatralizovannyie-ighry.html>  |
| 24 | «В гостях у Нептуна» |  | 1 |  |
| 25 | «Астронавты» |  | 1 |  |
| 26 | «Спортландия» |  | 1 |  |
| 27 | «Морские волки» |  | 1 |  |
| **«Игры на свежем воздухе» 7 часов** |
| 28 | «Арам шим шим» |  | 1 |  | <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/01/09/podvizhnye-igry-na-svezhem-vozduhe>  |
| 29 | «А какой твой цвет?» |  | 1 |  |
| 30 | «Застывшее королевство» |  | 1 |  |
| 31 | «Малайский волейбол» |  | 1 |  |
| 32 | «Салки с защитником» |  | 1 |  |
| 33 | Промежуточная аттестация. Творческая работа |  | 1 |  |  |