

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

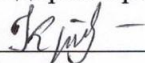
Министерство образования и науки КЧР

Администрация Адыге-Хабльского муниципального района

МБОУ «ООШ х. Дубянк»

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР



Кравцова Н.М.

Приказ №75 от «23» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Лагодина Л.Н.

Приказ №75 от «23» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Спортивный калейдоскоп»

для обучающихся 1-4 классов

х. Дубянк 2023г.

Пояснительная записка

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей, формируя у занимающихся целостное представление о физической культуре и её компонентах, о её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игры таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Исследователи игровой деятельности подчёркивают её личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- уникальные возможности не только для физического, но и психолого-нравственного воспитания детей.
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности;
- воспитание высоких нравственных качеств
- развитие основных физических качеств.

Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: баскетбола, волейбола, и элементов таких игр как бадминтон, теннис, русская лапта и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей школьников, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

Целью программы является совершенствование физического развития детей и повышение их функциональных возможностей используя игровой метод обучения.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Отличительной особенностью учебных занятий по данной программе является акцент на решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья.
3. Гармоничное развитие основных мышечных групп.
4. Профилактика заболеваний.
5. Развитие и совершенствование физических качеств.

6. Повышение работоспособности и двигательной активности.
8. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
9. Повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Планируемые результаты освоения учебного курса «Спортивный калейдоскоп»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа по внеурочной деятельности для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- ***В области познавательной культуры:*** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

- ***В области нравственной культуры:*** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

- ***В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- ***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

- **В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

- **В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2. **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

- **В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

- **В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- **В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

- **В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

- **В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

- **В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

3. **Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

- **В области познавательной культуры:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- **В области нравственной культуры:** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- **В области трудовой культуры:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

- **В области эстетической культуры:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- **В области коммуникативной культуры:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

- В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самонаблюдение и самоконтроль. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов спорта:

баскетбол, волейбол: основные технические элементы баскетбола и волейбола, их сочетание в игровой и соревновательной деятельности, в усложненных условиях;

легкая атлетика и пинг-понг, бадминтон: характерные виды движений, их разновидности и модификации в игровой деятельности, с изменением способа, темпа, ритма передвижений, их сочетание в игровой деятельности.

Соревновательная деятельность.

Учитывая специфику и задачи курса, ориентированную в большей степени на повышение двигательной активности учащихся, весь материал имеет не обучающую, а скорее игровую и соревновательную направленность, что дает возможность не только для совершенствования двигательных действий и развития физических качеств, но и для развития творчества и воображения. Так как именно подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

В процессе занятий учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Учебно-тематический план

	Название разделов	Общее количество часов
1	История возникновения баскетбола, волейбола, л/а, тенниса, бадминтона, русской лапты. Основные правила игр и проведения соревнований.	2
2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	7
3	Подвижные игры с элементами волейбола	7
4	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	6
	Подвижные игры с элементами пинг-понга и бадминтона.	2
5	Русская лапта.	2
6	Соревновательная деятельность.	8
	Всего часов	34

№ урока	Дата проведения	Цели, задачи занятия	Основная направленность элементы содержание: формы и виды деятельности, общеразвивающие упражнения, подвижные, спортивные игры, физические упражнения и др.)	УУД	Примечание
1		Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	Вводный инструктаж по ТБ при занятиях, теоретические знания: История возникновения баскетбола и волейбола, легкой атлетики и гимнастики. Основные правила игр и проведения соревнований.	Знать правила ТБ. Рассказывать об истории возникновения видов спорта Называть и отличать основные правила игры .	
2		Формирование знаний о правилах подготовки места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам спорта.	теоретические знания: Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам спорта.	Перечислять основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, руководствоватся этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	

3		<p>Баскетбол Формирование умений и навыков выполнения ведения мяча по прямой и с изменением направления.</p>	<p>Ведение мяча змейкой, по ориентирам, в различном темпе, по сигналу. Подвижные игры: эстафеты с ведением мяча</p>	<p>Описывать технику выполнения ведения мяча</p> <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении</p>	
4		<p>Формирование умений и навыков выполнения ведения мяча с сопротивлением</p>	<p>Ведение мяча с изменением направления, с сопротивлением партнера. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», учебная игра по у/п.</p>	<p>ведения мяча</p> <p>уметь анализировать и исправлять их.</p>	
5		<p>Формирование умений и навыков выполнения бросков мяча.</p>	<p>Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «33»</p>	<p>Описывать технику выполнения броска мяча</p> <p>Осваивать технику</p>	
6		<p>Формирование умений и навыков выполнения бросков мяча.</p>	<p>Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении, с различных дистанций, по сигналу, с сопротивлением противника. Учебная игра по у/п, подвижная игра «33»</p>	<p>разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении броска мяча</p> <p>уметь анализировать и исправлять их.</p>	

7	Формирование умений и навыков выполнения передачи мяча.	Передачи мяча в парах на месте и в движении из различных и.п. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу».	Описывать технику выполнения передач мяча на месте и в движении Осваивать технику разучиваемых упражнений.
8	Формирование умений и навыков выполнения передачи мяча.	Передачи мяча в тройках на месте и в движении. Сбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра по у/п.	Выявлять ошибки при выполнении передачи мяча уметь анализировать и исправлять их.
9	Формирование умений и навыков выполнения передачи мяча.	Передачи мяча с сопротивлением противника. Подвижная игра «Салки без ведения». Учебная игра по у/п.	
10	Волейбол Формирование умений и навыков выполнения ловли мяча	Ловля низколетящего и высоколетящего мяча. Подвижные игры: «Собачки», «Горячая картошка.»	Описывать технику выполнения ловли передачи мяча Осваивать технику разучиваемых упражнений.
11	Формирование умений и навыков выполнения ловли мяча.	Ловля низколетящего и высоколетящего мяча. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Горячая картошка.»	Выявлять ошибки при выполнении ловли и

12	Формирование умений и навыков выполнения передачи мяча через сетку.	Передача мяча через сетку в парах. По команде, на количество раз. Учебная игра пионербол по у/п.	передачи мяча уметь анализировать и исправлять их.
13	Формирование умений и навыков передачи мяча через сетку.	Передача мяча через сетку из различных исходных положений в парах, тройках. Учебная игра пионербол по у/п.	
14	Формирование умений и навыков выполнения подачи мяча.	Метание мяча в горизонтальную неподвижную цель. Подвижные игры: «Перестрелка».	
15	Формирование умений и навыков выполнения подачи мяча.	Метание мяча в горизонтальную подвижную цель. Подвижные игры: «Перестрелка».	
16	Формирование умений и навыков взаимодействия с партнерами.	Учебная игра пионербол по у/п.	
17	Легкая атлетика Формирование умений и навыков выполнения старта по сигналу.	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Ноги выше», «Салки по сигналу»	
18	Формирование умений и навыков выполнения прыжков в длину и высоту.	Эстафеты с прыжками, перепрыгиванием, бегом.	разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении

19		Формирование умений и навыков сочетания бега и прыжков.	Эстафеты с бегом и прыжками.	упражнений уметь анализировать и исправлять их.	
20		Формирование умений и навыков выполнения метания в горизонтальную цель.	Подвижные игры: «Дартс с мячом», «Попади в цель»..		
21		Формирование умений и навыков выполнения метания набивного мяча.	Подвижные игры: «Дальше всех», «Боулинг с мячом»		
22		Формирование умений и навыков выполнения метания мяча в подвижную цель.	Подвижная игра: «Перестрелка».		
23		Пинг-понг и бадминтон. Формирование умений и навыков выполнения ударов в пинг-понге и бадминтоне.	Эстафеты с игровым инвентарем (теннисными и бадминтонными ракетками)	Описывать технику выполнения ударов Осваивать технику разучиваемых упражнений.	
24		Формирование умений и навыков выполнения технических элементов пинг-понга и бадминтона в игровой деятельности.	Учебные игры в пин-понг и бадминтон.	Выявлять ошибки при выполнении упражнений уметь анализировать и исправлять их.	
25		Русская лапта. Формирование умений и навыков выполнения ударов битой.	Подвижная игра «Быстро в домик»	Описывать технику выполнения	

26		Формирование тактических действий в игре.	Учебная игра «Русская лапта»	ударов битой. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнений уметь анализировать и исправлять их.	
27		Соревновательная деятельность (мини спартакиада). Формирование умений и навыков выполнения технических элементов баскетбола	Соревнования между группами по баскетболу.	Совершенствовать технику разучиваемых упражнений.	
28		Формирование умений и навыков выполнения технических элементов баскетбола	Соревнования между группами по баскетболу.		
29		Формирование умений и навыков выполнения технических элементов волейбола (пионербола)	Соревнования между группами по пионерболу.		

30	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов волейбола (пионербола)	Соревнования между группами по пионерболу.	
31	Формирование умений и навыков выполнения метания мяча в подвижную цель.	Соревнования между группами по «Перестрелке»	
32	Формирование умений и навыков выполнения метания мяча в подвижную цель.	Соревнования между группами по «Перестрелке»	
33	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов пинг-понга и бадминтона.	Соревнования между сформированными командами по пинг-понгу и бадминтону.	
34	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов игры «Русская лапта»	Соревнования между группами по «Русской лапте»	

Планируемые результаты курса.

По окончанию курса учащиеся должны уметь:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам спорта;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений и технических приемов видов спорта, акробатических упражнений;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

В результате изучения курса учащиеся должны знать/понимать:

- основные правила спортивных игр, правила проведения соревнований по этим видам спорта и условия участия в них;
- влияние занятий различными видами двигательной активности на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- выполнять основные технические приемы изучаемых видов спорта ,
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Перечень учебно –методических средств обучения.

Технические средства обучения		
1	Музыкальный центр не менее 100 Дб, MP 3, CD-Player,	1
2	стойка для музыкального оборудования	1
Экранно-звуковые пособия		
3	Аудиозаписи Видеозаписи	3
Спортивный инвентарь и оборудование.		
4	Скамейка гимнастическая жесткая	8
5	Скакалка гимнастическая	30
6	Палка гимнастическая	30
7	Обруч гимнастический	30
Аэробика		
8	Степ-платформы	30
9	Фитболы	30
10	Коврики для йоги	30
11	Гантели (0,5 кг, 1 кг)	30 пар
12	Аптечка медицинская	1

Список литературы.

1. О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.
2. Francis, L., Francis, P. & Miller, G. Introduction to Step Reebok. Boston, Reebok International, Ltd. 1991.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
6. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
7. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кт хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Terra-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.
8. Эндокринная система, спорт и двигательная активность: пер. С англ. / под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.

9. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносок А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
10. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002
11. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Евсеев С.П., Аесенова О.Э. – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.
12. Физическая культура. Программа для учащихся 8-11 классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся./ Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И., Ольшевская Л.Е., Гулиев Н.А., Тронько С.В., Слезов Ю.Г., Капустин А.С., Гальчин М.Е.//Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК 1998, 68 с.
13. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
14. А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005г.
15. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная