# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по курсу внеурочной деятельности**

 «Спортивная радуга»

Количество часов по учебному плану 2 класс - 34 часа, 1 час в неделю,

3 класс - 34 часа, 1 час в неделю.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная радуга» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

1. формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
2. развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
4. создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

 Цели конкретизированы следующими **задачами:**

* активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
* познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
* формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
* создавать условия для проявления чувства коллективизма;
* развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, эмоционально-чувственную сферу;
* воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение

следующих результатов образования:

 **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, формирование мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; формирование основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***
	* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
	* ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.
	* Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.
	* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
	* Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности класса на уроке.
	* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

1. ***Познавательные УУД:***
	* + Делать предварительный отбор подвижных игр.
		+ Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
		+ Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
		+ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
		+ Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания

учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

1. ***Коммуникативные УУД****:*
	* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
	* ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
	* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
	* Совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.
	* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).  Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* + осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивнооздоровительные мероприятия;
	+ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность  | Классы  |
| 2  | 3-4  |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.  | «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», пионербол, мини- баскетбол, мини- футбол.  | «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», пионербол, мини- баскетбол, мини-футбол.  |
| На закрепление и совер- шенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способ- ностей, ориентирование в пространстве.  | «Попрыгунчики - воробушки »,«Зайцы в огороде», «Лисы и куры».  | «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».  |
| На закрепление и совер- шенствование метания на дальность и точность, раз- витие способностей к дифференцированию, параметров движений, скоростно-силовых способностей.  | «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».  |   |
| На комплексное развитие координационных и кон- диционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.  | При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах  | «Борьба за мяч», Перестрелка, мини-баскетбол, мини-гандбол. Варианты игры в футбол.  |
| На знания о физической культуре.  | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности  |
| Самостоятельные занятия.  | Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге,  |
|   |  | выполняемые обеими руками и ногами.  |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.  |  | Ловля и передача, броски и ведение мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), в парах, стоя на месте и в шаге. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении (шагом и бегом).  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски поворотам с 3—4 м (гандбол)  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.  |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей дифференцированию параметров движений, ре- акции, ориентированию в пространстве.  | к  | «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»  | «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».  |

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений. Элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико- тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

* Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.
* В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.
* Подвижные игры на материале легкой атлетики.
* Бег, прыжки, метание.
* Подвижные игры на материале лыжной подготовки.
* Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами.
* Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)
* Подвижные игры для формирования правильной осанки.
* Подвижные игры на свежем воздухе.

Командные игры типа: «Веселые старты», «Старты надежд», «Папа, мама, я

– спортивная семья!», «Вперёд, мальчишки», с преодолением полосы препятствий.

### 2 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п  | Название темы  | Количество часов  |  | Форма контроля  |
| Теория  | Практика  | Всего  |
| 1.  | Подвижные игры  | -  | 8  | 8  | Соревнование  |
| 2.  | Интегрированные уроки «Какой я»  | 4  |  4  | 8  | Викторина  |
| 3.  | Интегрированные уроки «Какой я внутри»  | 7  | 6  | 13  | Викторина  |
| 4.  | Игры на развитие координации движений  | -  | 5  | 5  | Соревнование  |
|   | Итого:  | 11  | 23  | 34  |   |

### Содержание программы

1. Подвижные игры: «Колдун», «Два Медведя», «Совушка», «Ручеек», «Гуси-лебеди».
2. Интегрированные уроки: «Какой я», беседа «Я какой был», игра

«Пчелы и медведи», беседа «Чем я отличаюсь от взрослого», игра

«Горелки», беседа «Моё настроение», игра «День и ночь», беседа «Из чего я сделан», игра «Перемена мест».

1. Интегрированные уроки: беседа «Какой я внутри», игра «Удочка», беседа «Почему я не падаю», игра «Волки во рву», беседа «Моя красивая осанка», игра «Салки», беседа «Зачем человек ест», игра

«Снежки», беседа «Как правильно есть», игра «Перестрелка».

1. Игры на развитие координации движений: игра «Чай - чай, выручай», игра «Космонавты», игра «Перебежки», игра «Сбей городок».

### 3 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п  | Название темы  | Количество часов  |  | Форма контроля  |
| Теория  | Практика  | Всего  |
| 1.  | Игры на повышение интереса к ЗОЖ  | -  | 8  | 8  | Соревнование  |
| 2.  | Интегрированные уроки «О правильном питании»  | 4  |  4  | 8  | Викторина  |
| 3.  | Интегрированные уроки «Наши главные органы»  | 7  | 6  | 13  | Викторина  |
| 4.  | Игры на природе  | -  | 5  | 5  | Соревнование  |
|   | Итого:  | 11  | 23  | 34  |   |

### Содержание программы

1. Игры на повышение интереса к ЗОЖ: «Охотник и утки», «Рыбаки и рыбки», «Тише едешь, дальше будешь», «Запрещенное движение».
2. Интегрированные уроки: «О правильном питании», беседа «Полезная пища», игра «Пионербол», беседа «Вредная пища», игра «Достань мяч», беседа «Овощи. Блюда из овощей», игра «Белые медведи», беседа «Фрукты. Мой любимый сок», игра «Охотники и лайки».
3. Интегрированные уроки: «Наши главные органы», беседа «Как я чищу зубы», игра «Бой петухов», беседа «Мой нос это фильтр, печка и сторожевой пост», игра «Мяч в воздухе», беседа «Аптечка на кухне», игра «Воробьи и кошка», беседа «Почки, которые никогда не станут цветами», игра «Воробьи и вороны», беседа «Пещераскороварка с привратником у входа (желудок)».
4. Игры на природе: «Зайчики», «Прыгуны», «Один в круге», «Рыбная ловля».

### 4 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п  | Название темы  | Количество часов  |  | Форма контроля  |
| Теория  | Практика  | Всего  |
| 1.  | Игры на улучшение здоровья  | -  | 8  | 8  | Соревнование  |
| 2.  | Интегрированные уроки «Я продолжаю расти»  | 4  |  4  | 8  | Викторина  |
| 3.  | Интегрированные уроки «Уважайте самих себя»  | 7  | 6  | 13  | Викторина  |
| 4.  | Игры на природе  | -  | 5  | 5  | Соревнование  |
|   | Итого:  | 11  | 23  | 34  |   |

**Содержание программы**

1. Игры на улучшение здоровья: «Охотник и собака», «Поймай дракона за хвост», «Хромой цыпленок», «Человек, ружье, тигр», «Чужеземцы».
2. Интегрированные уроки: «Я продолжаю расти» беседа «Я продолжаю расти», игра «Метательная лапта», беседа «Я – мальчик, я - девочка», игра «Перестрелка», беседа

«Вредные привычки», игра «Вызов номеров», беседа «Как преодолеть стресс», игра «Два мороза».

1. Интегрированные уроки «Уважайте самих себя»: беседа «Уважайте самих себя», игра «День и ночь», беседа «Мой характер», игра

«Перемена мест», беседа «Мой автопортрет», игра «Волк во рву»,- беседа «Драться или не драться», игра «Пятнашки», беседа «Красота в моем доме», игра «Перебежки».

1. Игры на природе: «Охрана сокровища», «Чехарда», «Лапта», «Третий лишний».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 34-34  | Игра «Сбей городок», футбол  | 2  | 2  |   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Содержание (разделы, темы)**  | **Количество часов**  | **Дата проведения**  |
| **план.**  | **факт.**  |   |
|  | **3 класс (34 ч.)**  |
|  | Подвижные игры (8 ч.)  |
| 1  | Игра «Охотники и утки»  | 1  | 1  |   |
| 2-3  | Игра «Рыбаки и рыбки»  | 2  | 2  |   |
| 4  | Игра «Тише едешь - дальше будешь»  | 1  | 1  |   |
| 5-6  | Игра «Запрещенное движение»  | 2  | 2  |   |
| 7-8  | Игра «Ручеек»  | 2  | 2  |   |
|  | Интегрированные уроки (8 ч.)  |
| 9  | Полезная пища  | 1  | 1  |   |
| 10-11  | Игра «Пионербол»  | 2  | 2  |   |
| 12  | Вредная пища  | 1  | 1  |   |
| 13  | Игра «Достань мяч»  | 1  | 1  |   |
| 14  | Овощи. Блюда из овощей  | 1  | 1  |   |
| 15  | Игра «Белые медведи»  | 1  | 1  |   |
| 16  | Фрукты. Мой любимый сок. Игра «Охотники и лайки»  | 1  | 1  |   |
|  | Интегрированные уроки (13 ч.)  |
| 17  | Как я чищу зубы  | 1  | 1  |   |
| 18  | Игра «Бой петухов»  | 1  | 1  |   |
| 19  | Мой нос – это фильтр, печка и сторожевой пост  | 1  | 1  |   |
| 20-21  | Игра «Мяч в воздухе»  | 2  | 2  |   |
| 22  | Аптечка на кухне  | 1  | 1  |   |
| 23  | Игра «Воробьи и кошка»  | 1  | 1  |   |
| 24  | Почки, которые никогда не станут цветами  | 1  | 1  |   |
| 25-26  | Игра «Воробьи и вороны»  | 2  | 2  |   |
| 27  | Пещера-скороварка с привратником у входа (желудок)  | 1  | 1  |   |
| 28-29  | Подвижные игры  | 2  | 2  |   |
|  | Подвижные и спортивные игры (5 ч.)  |
| 30  | Игра «Зайчики»  | 1  | 1  |   |
| 31  | Игра «Прыгуны»  | 1  | 1  |   |
| 32-33  | Игра «Один в круге»  | 2  | 2  |   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 34  | Игра «Рыбная ловля»  | 1  | 1  |   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Содержание (разделы, темы)**  | **Количество часов**  | **Дата проведения**  |
| **план.**  | **факт.**  |   |
|  | **4 класс (34 ч.)**  |  |
|  | Подвижные игры (8 ч.)  |  |
| 1  | Игра «Охотник и собака»  | 1  | 1  |   |
| 2-3  | Игра «Поймай дракона за хвост»  | 2  | 2  |   |
| 4  | Игра «Хромой цыпленок»  | 1  | 1  |   |
| 5-6  | Игра «Человек, ружье, тигр»  | 2  | 2  |   |
| 7-8  | Игра «Чужеземцы»  | 2  | 2  |   |
|  | Интегрированные уроки (8 ч.)  |  |
| 9  | «Я продолжаю расти». Игра  | 1  | 1  |   |
| 10-11  | «Метательная лапта»  | 2  | 2  |   |
| 12  | Я - мальчик, я ‒ девочка  | 1  | 1  |   |
| 13  | Игра «Перестрелка»  | 1  | 1  |   |
| 14  | Вредные привычки  | 1  | 1  |   |
| 15  | Игра «Вызов номеров»  | 1  | 1  |   |
| 16  | Как преодолеть стресс. Игра «Два мороза»  | 1  | 1  |   |
|  | Интегрированные уроки (13 ч.)  |  |
| 17  | Уважайте самих себя  | 1  | 1  |   |
| 18  | Игра «День и ночь»  | 1  | 1  |   |
| 19  | Мой характер  | 1  | 1  |   |
| 20-21  | Игра «Перемена мест»  | 2  | 2  |   |
| 22  | Мой автопортрет  | 1  | 1  |   |
| 23-24  | Игра «Волк во рву»  | 2  | 2  |   |
| 25  | Драться или не драться  | 1  | 1  |   |
| 26  | Игра «Пятнашки»  | 1  | 1  |   |
| 27  | Красота в моем доме  | 1  | 1  |   |
| 28-29  | Игра «Перебежки»  | 2  | 2  |   |
|  | Подвижные игры (5 ч.)  |  |
| 30  | Игра «Охрана сокровища»  | 1  | 1  |   |
| 31  | Игра «Чехарда»  | 1  | 1  |   |
| 32-33  | Игра «Лапта»  | 2  | 2  |   |
| 34  | Игра «Третий лишний»  | 1  | 1  |   |