

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
г. Астрахани  
«Начальная школа – детский сад №106 «Ёлочка»  
ул. Коммунистическая, д.62,  
E-mail [8512254480@platforma.school](mailto:8512254480@platforma.school) тел.факс (8512)25-44-80

ПРИНЯТО:  
Решением МО учителей  
начальных классов МБОУ г.  
Астрахани «НПДС№106»  
(протокол №1 от 28.08.2023)

СОГЛАСОВАНО:  
Замдиректора по УВР МБОУ г.  
Астрахани «НПДС№106»  
*В. И. Кальчук*  
28.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Спортивный калейдоскоп»

Составитель:  
Ф.И.О. Величко Н. Г..  
Должность: учитель физической культуры

г. Астрахань  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);
- Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 №372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Информационно-методическим письмом Минпросвещения Российской Федерации от 05.07.2022 №ТВ-1290/03 «Об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Локальными актами ОО

### **Цели программы:**

- укрепление здоровья;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков,
- формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение обще развивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

### **В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение следующих задач:**

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования и разработаны на основе требований ФГОС к результатам освоения программы начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и

- способствует развитию качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества;

- даёт возможность младшему школьнику познакомиться с закономерностями мира общения, особенностями коммуникации в современном мире; осознать важность достижения успехов в личной и общественной жизни.
- формирование взаимодействия учеников между собой на уровне класса.
- формирование основ гражданской идентичности, принадлежности к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам;
- воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности;
- воспитание уважения к труду, результатам труда (своего и других людей)

В соответствии с ООП НОО МБОУ г. Астрахани «НШДС №106» занятия кружка проводятся 1 раз в неделю первый год обучения – 34 ч., второй год обучения – 34 ч.

Форма проведения – школьный спортивный клуб.

### **Специфика учебного курса.**

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа «Спортивный калейдоскоп» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач, воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижная игра - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. В них всегда ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой. Проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю и стремление к победе. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Неотъемлемой частью данной рабочей программы являются спортивные игры. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и т.д., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Итак, подвижные и спортивные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

#### **Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп».**

Данная программа является модульной и состоит из 4 автономных модулей, каждый из которых предполагает организацию определённого направления спортивно - оздоровительной деятельности школьников.

Программа предлагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 1 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

<b>Модуль</b>	<b>Темы</b>
<b>1. Спортивные игры</b>  <i>Волейбол</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры;</li> <li>- история игры;</li> <li>- профилактика травматизма;</li> <li>- гигиена волейболиста;</li> <li>- техника передач мяча;</li> <li>- техника подач мяча;</li> <li>- тактические комбинации;</li> </ul>
<i>Баскетбол</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры;</li> <li>- история игры;</li> <li>- профилактика травматизма;</li> <li>- гигиена баскетболиста;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника ведения мяча;</li> <li>- техника передачи мяча;</li> <li>- техника бросков мяча</li> </ul>
<i>Бадминтон</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры;</li> <li>- история игры;</li> <li>- охрана здоровья и гигиена;</li> <li>- профилактика травматизма;</li> <li>- техника игры в бадминтон;</li> <li>- тактика игры в бадминтон;</li> <li>- игровая практика</li> </ul>
<b>2. Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств;</li> <li>- развитие игровой деятельности</li> </ul>
<b>3. Общая физическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие основных физических качеств</li> </ul>
<b>4. Организация и проведение спортивных мероприятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технология организации и проведения спортивных мероприятий;</li> <li>- организация и проведение спортивных праздников и соревнований</li> </ul>

### **Первый год обучения**

- Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми.
- Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой.
- Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом.
- Инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном.
- Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом.
- Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка.
- Понятия: спорт, олимпиада, эмблема, талисман.
- Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры.
- Понятия: ракетка, волан, цель и правила игры.
- ОРУ в движении.
- Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.

- Эстафеты.
- Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.
- Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.
- Подвижная игра «Пятнашки»
- Подвижная игра «Прыгающие воробышки»
- Подвижная игра «Зайцы в огороде»
- Игра «Лисы и куры»
- Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».
- Подвижная игра «Рыбак и рыбки».
- Подвижная игра «Третий лишний».
- Игра «Бросай – поймай».
- Подвижная игра «Два мороза».
- Подвижная игра «Космонавты».
- Прыжки на месте на двух и одной ноге.
- Прыжок в длину с места.
- Ползание по гимнастической скамейке различными способами.
- Бросок мяча снизу на месте.
- Ловля мяча на месте.
- Развитие координационных способностей.
- Передача мяча снизу на месте.
- Ловля мяча на месте.
- Бросок мяча в щит.
- Передача мяча снизу на месте.
- Бросок мяча в корзину.
- Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.
- Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек.
- Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.
- Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.
- Подача волана.
- Эстафеты с волейбольным мячом.
- Игра в волейбол.

- Соревнования в эстафетах с волейбольными, баскетбольными и бадминтонными мячами среди команд классов.
- Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов.
- Проектная деятельность

### **Второй год обучения**

- Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми.
- Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой.
- Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом.
- Инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном.
- Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом.
- Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в волейболе
- Понятия: ракетка, волан, цель и правила игры.
- Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры.
- Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка.
- Понятия: спорт, олимпиада, эмблема, талисман.
- ОРУ в движении и на месте.
- Спортивные конкурсы между командами классов.
- Общеразвивающие упражнения со скакалкой.
- Эстафеты с бегом и прыжками.
- Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.
- Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча.
- Эстафеты с волейбольным мячом.
- Соревнования в эстафетах с волейбольными, баскетбольными и бадминтонными мячами среди команд классов.
- Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов.
- Подвижная игра «Пятнашки».
- Подвижная игра «Прыгающие воробышки».
- Подвижная игра «Зайцы в огороде».
- Подвижная игра «Лисы и куры».
- Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».
- Подвижная игра «Рыбак и рыбки».
- Подвижная игра «Третий лишний».

- Игра «Бросай – поймай».
- Подвижная игра «Два мороза».
- Подвижная игра «Космонавты».
- Прыжки на месте на двух и одной ноге.
- Прыжок в длину с места.
- Прыжки со скакалкой.
- Ползание по гимнастической скамейке различными способами.
- Лазание по гимнастической стенке.
- Бросок мяча снизу на месте.
- Ловля мяча на месте.
- Развитие координационных способностей.
- Ловля мяча на месте.
- Бросок мяча в щит.
- Передача мяча снизу на месте.
- Бросок мяча в корзину.
- Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.
- Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек.
- Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.
- Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.
- Специальные упражнения.
- Подача волана.
- Специальные упражнения в парах.
- Игра в волейбол.
- Проектная деятельность



## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

### **Личностные результаты:**

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

У обучающегося будут сформированы **познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.**

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при проведении подвижных игр;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию подвижных игр;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием игровых, спортивных физических упражнений;

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на занятиях внеурочной деятельности и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения курса внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп»

#### **Первый год обучения.**

- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать правила проведения подвижных и спортивных игр в соревновательной и досуговой деятельности,
- знать историю зарождения волейбола, баскетбола, бадминтона; достижения отечественных спортсменов – волейболистов, футболистов, бадминтонистов на международной арене;
- иметь представление о сущности и основных правилах игры в волейбол, баскетбол, бадминтон;
- формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития.
- соблюдать правила личной гигиены и уход за спортивным инвентарем и оборудованием, правила подбора спортивной одежды и обуви для занятий
- демонстрировать:

- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития и физической подготовленности;
- универсальные умения при выполнении организующих команд и строевых упражнений;
- уметь выполнять и составлять комплексы общеразвивающих, специальных и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, координации, гибкости;
- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения
- осваивать способы игровой деятельности.

### **Второй год обучения**

- понимать роль и значение подвижных и спортивных игр в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- знать правила проведения подвижных и спортивных игр в соревновательной и досуговой деятельности,
- знать историю зарождения волейбола, баскетбола, бадминтона; достижения отечественных спортсменов – волейболистов, футболистов, бадминтонистов на международной арене;
- иметь представление о сущности и основных правилах игры в волейбол, баскетбол, бадминтон;
- формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития;
- понимать и раскрывать правила выполнения физических упражнений, спортивных игр;
- знать правила проведения подвижных игр в соревновательной и досуговой деятельности,
- уметь осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе подвижных игр, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- уметь демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения для развития физических качеств, базовых технических приемов;
- участвовать в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований;
- характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);
- принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, баскетболом, бадминтоном со сверстниками, подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола, бадминтона;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и умение оценивать по показателям индивидуальный уровень физической подготовленности;
- проявлять уважительного отношения к одноклассникам, культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности ;.
- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- устанавливать ролевое участие членов команды;
- соблюдать правила личной гигиены и уход за спортивным инвентарем и оборудованием, правила подбора спортивной одежды и обуви для занятий

#### **Основные виды деятельности обучающихся.**

- составление и выполнение комплексов упражнений на развитие двигательных качеств, по профилактике и коррекции нарушений осанки
  - выполнение комплексов упражнений по составленным схемам
  - выполнение упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию, выносливость и быстроту
  - подвижные игры с выбором водящего, водящих
  - соревнования по спортивным играм
  - судейство по правилам спортивных, подвижных игр
  - называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
  - выполнение игровых действий в условиях учебной и игровой деятельности
  - подготовка площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.
  - моделирование игровых ситуаций
  - регуляция эмоций в процессе игровой деятельности, умение управлять ими
  - взаимодействие со сверстниками в условиях игровой деятельности.

## Тематическое планирование.

Название раздела (модуля)	Количество часов (занятий)
1 Спортивные игры - волейбол; - баскетбол; - бадминтон.	9 3 3 3
2. Подвижные игры	12
3. Общая физическая подготовка	8
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	5
Всего	34

### Первый год обучения

№	Дата проведения	Раздел программы	Тема	Содержание	ЭОР
1		Подвижные игры	Экскурсия знакомства с курсом внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп» Правила безопасности на занятиях.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Понятия: спорт, олимпиада, эмблема, талисман.	
2			Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».	ОРУ в движении. Подвижная игра «Пятнашки».	
3			Общеразвивающие упражнения. Прыжки на	ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра	

			месте. Игра «Прыгающие воробьшки».	«Прыгающие воробьшки».	
4		Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	
5			Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты с бегом и прыжками.	
6			Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты.	
7			Развитие выносливости.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	
8			Развитие выносливости	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	
9		Организация и проведение спортивных мероприятий	Проектная деятельность. Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие».	Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.	
10		Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде»	ОРУ в движении и на месте. . Подвижная игра «Зайцы в огороде»	
11			Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры»	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми.ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры»	
11			Общеразвивающие	ОРУ в движении и на месте. Подвижная	

			упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»...	игра «Играй, играй, мяч не теряй».	
12			Игры с прыжками с использованием скакалки	ОРУ в движении. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	
13			Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	ОРУ в движении. Подвижная игра «Третий лишний».	
14		Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической скамейке.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Ползание по гимнастической скамейке различными способами.	
15			Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке.	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.	
16		Организация и проведение спортивных мероприятий	Проектная деятельность. Спортивный праздник «Самый быстрый, самый меткий».	Эстафеты и спортивные конкурсы.	
17		Баскетбол	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры. . Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	



18			Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	
19			Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину. Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Игра «Бросай – поймай».	
20		Общая физическая подготовка	Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	
21			Тестирование координационных способностей.	ОРУ в движении. Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	
22		Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза»..	ОРУ в движении. Подвижная игра «Два мороза».	
23			Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	ОРУ в движении. Подвижная игра «Космонавты».	
24		Организация и проведение спортивных мероприятий	Проектная деятельность. Спортивный праздник: «Проводы русской зимы – масленица»	Спортивные конкурсы между командами классов.	
25		Бадминтон	Правила безопасности на	Инструктаж по технике безопасности на	

			занятиях бадминтоном. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	занятиях бадминтоном. Понятия: ракетка, волан, цель и правила игры. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	
26			Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	ОРУ в движении Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	
27			Подача волана.	ОРУ в движении Специальные упражнения. Подача волана.	
28		Волейбол	Правила безопасности на занятиях волейболом. Верхняя и нижняя подача	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. ОРУ в движении	
29			Подачи мяча через сетку.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с волейбольным мячом.	
30			Передачи.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в волейбол.	
31		Организация и проведение спортивных мероприятий	Соревнования в эстафетах	Соревнования в эстафетах с волейбольными, баскетбольными и бадминтонными мячами среди команд классов.	
32			Проектная деятельность. Спортивный праздник «Страна баскетболия»	Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов.	
33		Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты»	ОРУ в движении. Подвижная игра «Космонавты»	

34			Игры с прыжками с использованием скакалки.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки»	
----	--	--	--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	--

Второй год обучения

№	Дата проведения	Раздел программы	Тема	Содержание	ЭОР
1 четверть					
1		Подвижные игры	Знакомство с курсом внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп» Правила безопасности на занятиях.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Понятия: спорт, олимпиада, эмблема, талисман.	
2			Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».	ОРУ в движении. Подвижная игра «Пятнашки».	
3			Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	
4		Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	
5			Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты с бегом и прыжками.	
6			Развитие скоростных	ОРУ в движении.	

			способностей.	Эстафеты.	
7			Развитие выносливости.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	
8		Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие».	Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.	
9		Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения Игра «Зайцы в огороде»	ОРУ в движении Подвижная игра «Зайцы в огороде»	
10			Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. ОРУ в движении. Подвижная игра «Лисы и куры».	
11			Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»	
12			Игры с прыжками с использованием скакалки.	ОРУ в движении. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	
13			Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	ОРУ в движении. Подвижная игра «Третий лишний».	
14			Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической скамейке.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Ползание по гимнастической скамейке различными способами.
15		Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической		ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.	

			стенке		
16	27.12.	Организация и проведение спортивных мероприятий	Проектная деятельность. Спортивный праздник «Самый быстрый, самый меткий».	Эстафеты и спортивные конкурсы.	
17		Баскетбол	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры. . Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	
18			Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	
19			Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину. Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Игра «Бросай – поймай».	
20		Общая физическая подготовка	Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	
21			Тестирование координационных способностей.	ОРУ в движении. Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	

22		Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	ОРУ в движении. Подвижная игра «Два мороза».	
23			Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	ОРУ в движении. Подвижная игра «Космонавты».	
24		Бадминтон	Правила безопасности на занятиях бадминтоном. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном. Понятия: ракетка, волан, цель и правила игры. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	
25			Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	ОРУ в движении Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	
26		Организация и проведение спортивных мероприятий	Проектная деятельность. Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».	Спортивные конкурсы между командами классов.	
27		Бадминтон	Подача волана.	ОРУ в движении Специальные упражнения. Подача волана.	
28		Волейбол	Правила безопасности на занятиях волейболом. Верхняя и нижняя подача	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. ОРУ в движении Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в волейболе. Специальные упражнения в парах. Эстафеты.	
29			Подачи мяча через сетку.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с волейбольным мячом.	

30			Передачи.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в волейбол.	
31		Организация и проведение спортивных мероприятий	Соревнования в эстафетах.	Соревнования в эстафетах с волейбольными, баскетбольными и бадминтонными мячами среди команд классов.	
32			Проектная деятельность. Спортивный праздник «Страна баскетболия»	Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов.	
33		Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты»	ОРУ в движении. Подвижная игра «Космонавты»	
34			Игры с прыжками с использованием скакалки.	ОРУ в движении и на месте Подвижная игра «Рыбак и рыбки»	

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ.**

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Сетка волейбольная
5. Коврик гимнастический
6. Гимнастические маты
7. Мяч малый (теннисный)
8. Мяч гимнастический
9. Мяч баскетбольный
10. Мяч волейбольный
11. Скакалка гимнастическая
12. Палка гимнастическая
13. Сетка для игры в бадминтон
14. Устройство для установки сетки
15. Ракетки бадминтонные
16. Воланы
17. Кегли
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
19. Сетка для переноса мячей
20. Аптечка медицинская
21. Секундомер
22. Измерительная лента (рулетка)



