

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов пгт Фаленки»

Программа  
внеурочной деятельности  
«Игровой калейдоскоп»  
спортивно-оздоровительное направление  
1 класс

2023 год.

### **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Игровой калейдоскоп» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273.
- Требования федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования
- Основная образовательная программа начального общего образования КОГОБУ СШ с УИОП пгт Фаленки.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игровой калейдоскоп» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение игровых правил, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

#### **Сроки и этапы реализации программы:**

Программа рассчитана для учащихся 1 класса, на 1 год обучения.

На реализацию курса «Игровой калейдоскоп» в 1 классе отводится 33 часа в год, 1 час в неделю. Занятия проводятся по 35 минут в соответствии с нормами СанПина.

#### **Цели программы:**

- ✓ создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;
- ✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

#### **Задачи, решаемые в рамках данной программы:**

- ✓ обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- ✓ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- ✓ профилактика вредных привычек;
- ✓ воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- ✓ развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
- ✓ воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

#### **Образовательные результаты курса:**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению являются формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

**1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- 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 занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

**3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной 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 в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

**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 спортивно-оздоровительные 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.

**Ожидаемые результаты:**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игровой калейдоскоп» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- заботиться о своем здоровье;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- отвечать за свои поступки.

**Форма организации работы:** кружок (игры на свежем воздухе и в спортзале, эстафеты, соревнования, конкурсы).

## Содержание курса:

№ п/п	Тема	Форма организации	Вид деятельности
1.	Здоровый образ жизни. Беседа о здоровом образе жизни. Просмотр тематического видеоролика. Игра «Паровозик ЧУХ-ЧУХ». Водящий подходит к любому из круга и говорит: «Я паровозик «чух – чух», а тебя как зовут?». Игрок называет свое имя и присоединяется к «паровозику», и они «едут» дальше. И все продолжается до тех пор, пока все играющие не «прицепятся» к «паровозику».	Кружок	Беседа о здоровом образе жизни. Просмотр тематического видеоролика. Игра «Паровозик ЧУХ-ЧУХ».
2.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке! Комплекс упражнений утренней гимнастики. Игра «Да-нет». Ведущий произносит утверждение (например, «Я люблю смотреть футбол»). Все вытягивают руку и, если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны – вниз.	Кружок	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Игра «Да-нет».
3.	Личная гигиена. Беседа «Что такое гигиена. Правила личной гигиены». Игра «Граница». Чертится (определяется) граница, ведущий предлагает перейти на одну сторону тем, кто объединен каким-то общим признаком. Устанавливаются простые критерии объединения, например, перейти на другую сторону границы можно тем: <i>кто любит мороженое;</i> <i>у кого есть дома собака (кошка);</i> <i>кто любит смотреть мультики и т.д.</i>	Кружок	Беседа «Что такое гигиена. Правила личной гигиены». Игра «Граница».
4.	Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса. Викторина «Да-нет».	Кружок	Инструктаж по ТБ. Викторина «Да-нет».
5.	Нарушение осанки. Беседа. Просмотр видеоролика. Упражнения для укрепления осанки.	Кружок	Беседа. Просмотр видеоролика. Упражнения для укрепления осанки.
6.	«Мяч по кругу» Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то	Кружок	ОРУ Игра «Мяч по кругу»

	игрок у кого был мяч, стает ведущим.		
7.	<p>«Поймай рыбку»</p> <p>Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.</p>	Кружок	ОРУ Игра «Поймай рыбку»
8.	<p>«Цепи кованы»</p> <p>2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: «Цепи кованы, раскуйте нас»</p> <p>Вторая команда отвечает: «Кем из нас?»</p> <p>И посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.</p>	Кружок	ОРУ Игра «Цепи кованы»
9.	Профилактика травматизма.	Кружок	Инструктаж по ТБ. Просмотр мультфильма про спорт.
10.	<p>«Змейка на асфальте»</p> <p>Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию.</p>	Кружок	ОРУ Игра «Змейка на асфальте»
11.	<p>«Бег с шариком»</p> <p>Игроки от каждой команды получают по одному шарiku и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.</p>	Кружок	ОРУ Игра «Бег с шариком»
12.	<p>«Нас не слышно и не видно»</p> <p>Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому</p>	Кружок	ОРУ Игра «Нас не видно и не слышно»

	невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.		
13.	«Третий лишний» Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот, кто остался без пары, начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.	Кружок	ОРУ Игра «Третий лишний»
14.	«Ворота» Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами. «Ворота» произносят: <i>Наши ворота пропускают не всегда! Первый раз - прощается, второй - запрещается, А на третий раз не пропустим вас!</i> После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».	Кружок	ОРУ Игра «Ворота»
15.	«Гуси-лебеди» Участники игры выбирают волка и хозяина считалочкой, остальные дети – «гуси – лебеди». На одной стороне зала дом, где живут хозяин и гуси, на другой – живёт волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зелёной травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовёт гусей. Идёт переключка между хозяином и гусями: <i>Хозяин: Гуси – гуси!</i> <i>Гуси: Га – га – га.</i> <i>Хозяин: Есть хотите?</i> <i>Гуси: да-да-да.</i> <i>Хозяин: так летите же домой.</i> <i>Гуси: Серый волк под горой не пускает нас домой.</i> <i>Хозяин: Вы летите, как хотите только крылья берегите!</i> Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать (дети бегают по всему залу).	Кружок	ОРУ Игра «Гуси-лебеди»

	<p>Пойманные гуси выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.</p>		
16.	<p>«Белки, шишки и орехи»          Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит « белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит « орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.</p>	Кружок	ОРУ Игра «Белки, шишки и орехи»
17.	<p>Профилактика травматизма.          Профилактика вирусных заболеваний.          Инструктаж по ТБ. Беседа и презентация «ЗОЖ».</p>	Кружок	Инструктаж по ТБ. Беседа и презентация «ЗОЖ».
18.	<p>Нарушение осанки.          Беседа, презентация «Правильная осанка – залог здоровья». Упражнения для укрепления осанки.</p>	Кружок	Беседа, презентация «Правильная осанка – залог здоровья». Упражнения для укрепления осанки.
19.	<p>«Медведи и пчелы»          Играющие делятся на две группы: треть из них - медведи, остальные - пчелы. В центре площадки устраивается вышка - это улей. С одной стороны вышки на расстоянии 3 - 5м очерчивается место берлоги, с другой - на расстоянии 5 - 7 м - место луга. Пчелы помещаются на вышке или гимнастической стенке. По сигналу ведущего пчелы опускаются с вышки, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезают на опустевшую вышку-улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей, а медведи слезают с вышки и убегают в берлогу. Не успевших убежать в берлогу пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а остается в берлоге.  <i>Правила игры.</i> Пчелы не ловят медведей, а дотрагиваются до них рукой. Каждое новое действие начинается по сигналу. Спрыгивать с вышки нельзя, надо</p>	Кружок	ОРУ Игра «Медведи и пчелы»

	слезать.		
20.	<p>Эстафета.</p> <p>Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку (снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги.) По команде учителя игрок бросает первый снежок, а второй ребенок бежит к месту падения «снежного снаряда» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Когда все участники сделали бросок, победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии, то есть побеждают те, чьи броски в сумме оказались самыми дальними.</p>	Кружок	ОРУ Эстафета
21.	<p>«Мишень»</p> <p>Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень.</p>	Кружок	ОРУ Игра «Мишень»
22.	<p>«С кочки на кочку»</p> <p>Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.</p>	Кружок	ОРУ Игра «С кочки на кочку»
23.	<p>«Без пары»</p> <p>Взявшись за руки, дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и т.д.</p>	Кружок	ОРУ Игра «Без пары»
24.	<p>«Веровочка»</p> <p>Игроки образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим.</p>	Кружок	ОРУ Игра «Веровочка»
25.	<p>«Плетень»</p> <p>Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя</p>	Кружок	ОРУ Игра «Плетень»

	<p>плетень, для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись, ребята двигаются навстречу другой команде со словами:</p> <p><i>Раз, два, три, четыре.</i>  <i>Выполнять должны приказ-</i>  <i>Нет, конечно, в целом мире</i>  <i>Дружбы крепче, чем у нас!</i></p> <p>По команде учителя дети разбегаются в разные стороны, а по второму сигналу должны вернуться на свои места и образовать плетень. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее.</p>		
26.	Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ. Просмотр видеоролика. Игра «Вредно-полезно».	Кружок	Инструктаж по ТБ. Просмотр видеоролика. Игра «Вредно-полезно».
27.	«Кто больше» Поставьте в линию несколько кегль. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от кегль. Каждый игрок кидает по три мячика за один раз. Выигрывает тот, кто сбил большее количество кегль.	Кружок	ОРУ Игра «Кто больше»
28.	«Успевай, не зевай» Дети идут в колонне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.	Кружок	ОРУ Игра «Успевай, не зевай»
29.	«День и ночь» Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.	Кружок	ОРУ Игра «День и ночь»
30.	«Наперегонки парами» Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии	Кружок	ОРУ Игра «Наперегонки парами»

	12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают вперёдистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.		
31.	«Ловушки-перебежки» Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.	Кружок	ОРУ Игра «Ловушки-перебежки»
32.	«Вызов номеров» Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, обегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.	Кружок	ОРУ Игра «Вызов номеров»
33.	Спортивный праздник	Кружок	ОРУ Эстафеты

**Учебно-тематический план:**

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Здоровый образ жизни	1	0,5	0,5
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1		1
3	Личная гигиена	1	0,5	0,5
4	Профилактика травматизма	1	1	
5	Нарушение осанки	1		1
6	«Мяч по кругу»	1		1
7	«Поймай рыбку»	1		1
8	«Цепи кованы»	1		1
9	Профилактика травматизма	1	1	
10	«Змейка на асфальте»	1		1
11	«Бег с шариком»	1		1
12	«Нас не слышно и не видно»	1		1
13	«Третий лишний»	1		1
14	«Ворота»	1		1
15	«Гуси-лебеди»	1		1
16	«Белки, шишки и орехи»	1		1
17	Профилактика травматизма	1	1	
18	Нарушение осанки	1		1
19	«Медведи и пчелы»	1		1
20	Эстафета	1		1
21	«Мишень»	1		1
22	«С кочки на кочку»	1		1

23	«Без пары»	1		1
24	«Веревочка»	1		1
25	«Плетень»	1		1
26	Профилактика травматизма	1	1	
27	«Кто больше»	1		1
28	«Успевай, не зевай»	1		1
29	«День и ночь»	1		1
30	«Наперегонки парами»	1		1
31	«Ловушки-перебежки»	1		1
32	«Вызов номеров»	1		1
33	Спортивный праздник	1		1

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема урока	Дата	
		План	Факт
1	Здоровый образ жизни		
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!		
3	Личная гигиена		
4	Профилактика травматизма Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса. Викторина «Да-нет».		
5	Нарушение осанки		
6	«Мяч по кругу»		
7	«Поймай рыбку»		
8	«Цепи кованы»		
9	Профилактика травматизма		
10	«Змейка на асфальте»		

11	«Бег с шариком»		
12	«Нас не слышно и не видно»		
13	«Третий лишний»		
14	«Ворота»		
15	«Гуси-лебеди»		
16	«Белки, шишки и орехи»		
17	Профилактика травматизма. Профилактика вирусных заболеваний.		
18	Нарушение осанки		
19	«Медведи и пчелы»		
20	Эстафета		
21	«Мишень»		
22	«С кочки на кочку»		
23	«Без пары»		
24	«Веревочка»		
25	«Плетень»		
26	Профилактика травматизма		
27	«Кто больше»		
28	«Успевай, не зевай»		
29	«День и ночь»		
30	«Наперегонки парами»		
31	«Ловушки-перебежки»		
32	«Вызов номеров»		
33	Спортивный праздник		



