|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель ШМО:  Мягких В.А. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Протокол №\_\_ от  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №54»:  Масальцева Т.В./\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ «СОШ №54»:  Должикова НГ./\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Приказ №\_\_\_ от  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

комплексная программа

«Спортивная радуга»

**1 - 4 класс**

учителя высшей квалификационной категории

Головой Светланы Александровны

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

Протокол №\_\_\_ от

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

**Ожидаемые результаты освоения курса:**

**1. Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, о русских народных играх, традициях, а так же стран ближнего и дальнего зарубежья.

**2. Результаты второго уровня** (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, своему собственному здоровью и внутреннему миру. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного, физического и эмоционального воспитания детей, пробуждают интерес, воображение, развивают внимание. В комплексе с другими воспитательными средствами они представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**3.Результаты третьего уровня** (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия): опыт заботы о малышах и организация их досуга; опыт организации и самоорганизации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, т.к. в правилах игры заложено большое воспитательное значение. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

**Планируемые результаты:** По окончании изучения курса «Спортивная радуга» в начальной школе должны быть достигнуты личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

**Личностные результаты:** формирование чувства гордости за свою Родину; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты:**

формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**1 класс**

**Раздел 1: Вводное занятие 1 час**

**Тема 1.1.** Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

**Раздел 2: Подвижные игры 31 час**

**Тема 2.1. Изучение подвижных игр на релаксацию, 3 часа**

1.«Дождь», «Опенок», «Плетень» 2. «Качели», «Самокат», «Мячик» 3. «Песенка мартышки».

**Тема 2.2 Игры на быстроту, 3 часа**

1.«Шишки, желуди, орехи». 2. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях. 3.Эстафета на полосе препятствий

**Тема 2.3 Русские народные игры, 3 часа.**

1.«Гуси-лебеди» ,«Жмурки». 2. «Щука и караси». 3. «Кот и Мышь».

**Тема 2.4 Татарские народные игры, 1 час**

1.«Займи место», «Перехватчики».

**Тема 2.5 Чувашские народные игры, 1 час**

1.«Хищник в море», «Кого вам?»

**Тема 2.6 Мордовские народные игры, 1 час**

1.«Круговой», «Салки».

**Тема 2.7 Башкирские народные игры, 1 час**

1.«Стрелок», «Гроза».

**Тема 2.8 Марийские народные игры, 1 час**

1.«Катание мяча», « Биляша».

**Тема 2.9 Казахские народные игры, 1 час**

1.«Подними монетку», « Ястребы и ласточки».

**Тема 2.10 Зимние забавы, 8 часов**

1«Городки». 2. Скатывание шаров. 3. «Гонки снежных комов». 4. Строительные игры из снега. 5. Эстафета на санках. 6. Игры на лыжах. 7. «Квадраты» 8. «Снайпер».

**Тема 2.11 Игры народов мира, 9 часов**

1. "Укради знамя" Италия. 2. « Калабаса!»(по домам) Перу. 3. "Дай платочек" Азербайджан. 4. «Больная кошка» Бразилия 5. «Африканские салки по кругу» Танзания. 6. «Канатоходцы» Узбекистан. 7. « Поезд» Аргентина 8. « Один в круге» Венгрия. 9. « Лев и коза» Афганистан.

**2 класс**

**Раздел 1: Вводное занятие 1 час**

**Тема 1.1.** Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

**Раздел 2: Подвижные игры 33 часа**

**Тема 2.1. Изучение подвижных игр на развитие ловкости, 3 часа**

« Салки», «Ловкая подача», «Ловкие и меткие».

**Тема 2.2 Игры с мячом , 6 часов**

1.«Чемпионы малого мяча». 2. «Чемпионы большого мяча», «Догони мяч». 3. «Горячий мяч», эстафеты с мячом. 4.«Встречный бой», «Летучий мяч». 5. Баскетбол. 6. Пионербол.

**Тема 2.3 Русские народные игры, 3 часа**

1.«Петушки», «Жмурки». 2. «Кот и Мышь». 3. «Воробьи и вороны».

**Тема 2.4 Зимние забавы, 7 часов**

«Городки», скатывание шаров, «Гонки снежных комов», «Царь горы», эстафета на санках, салки на санках, лыжные гонки.

**Тема 2.5 Игры на развитие силы, 2 часа**

1.«Сильный бросок», «Бой петухов». 2. «Перетягивание через черту».

**Тема 2.6 Игры на развитие быстроты, 2 часа**

1.«Перебежки». 2. «Стоп», «Добеги и убеги».

**Тема 2.7 Игры на развитие ловкости, 2 часа**

1.«Круговая лапта», «Мяч капитану». 2.«Перестрелка».

**Тема 2.8 Игры народов мира, 8 часов**

1.Игра « Дракон, кусающий свой хвост» Китай. 2. " Слон" Китай, " Табун **"** Новая Гвинея. 3.«Больная кошка» Бразилия. 4. «Английские салки» Англия. 5. «Канатоходцы» Узбекистан. 6. « Поезд» Аргентина. 7. « Один в круге» Венгрия. 8. « Доброе утро, охотник!» Швейцария.

**3 класс**

**Раздел 1: Вводное занятие 1 час**

**Тема 1.1.** Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

**Раздел 2: Подвижные игры 33 часа**

**Тема 2.1 Изучение подвижных игр на развитие силы, 5 часов**

«Тяни - толкай», «Летающий мяч», «Защити башню», «Чехарда», «Выше ноги от земли».

**Тема 2.2 Игры с мячом 6 часов.**

«Успей подобрать», «Попади в обруч», «Летающий мяч», «Детский баскетбол», эстафеты с мячом, мини-футбол.

**Тема 2.3 Зимние забавы 8 часов**

«Зима пришла!», «Берегись, заморожу», «Снежинки и ветер», «Найди Снегурочку», «Лиса в курятнике», «Зайка беленький сидит», «Снежиночки-пушиночки», «Белые медведи».

**Тема 2.4 Основы спортивных игр (баскетбол) 12 часов.**

1.Ведение мяча. 2. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока 2 часа.

3. Передача мяча. 4. Передача мяча в парах, в тройках. 5. Броски мяча 2 часа.

6. Ловля мяча после отскока от щита 2 часа 7. Повороты кругом в движении. 8. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 2 часа.

**Тема 2.5 Игры на развитие выносливости 2 часа.**

«Гуси-лебеди», «Тяни – толкай».

**4 класс**

**Раздел 1: Вводное занятие 1 час**

**Тема 1.1.** Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

**Раздел 2: Подвижные игры 32 часа**

**Тема 2.1 Игры на развитие координации 6 часов.**

«Карлики» и великаны», «Тяни-толкай», «Прыжки через скакалку», «Запрещенное движение», «Успей подобрать», «Третий лишний».

**Тема 2.2 Игры с мячом 6 часов.**

«Земля, вода, воздух, огонь», «Попади в обруч», «Летающий мяч», «Детский баскетбол», эстафеты с мячом, «Вышибалы».

**Тема 2.3 Зимние забавы 8 часов.**

«Скок-подскок», «Попляши и покружись!», «Снежная карусель», «Затейники», «Ловишки со снежком», «Метелица», «Чья пара скорей?», «Парное катание».

**Тема 2.4 Основы спортивных игр (волейбол) 10 часов.**

1.Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. 2. Стойки и перемещения игрока.

3. Передача мяча в парах. 4. Передача мяча в тройках. 5. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками. 6. Обучение подаче. 7. Прием мяча после подачи. 8. Игра в пионербол. 9. Игра в мини – волейбол 2 часа.

**Тема 2.5 Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) 2 часа.**

«Путаница», «Запрещенное движение».

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела с указанием количества часов,**  **отводимых на освоение данного раздела** | **Количество часов** |
| **Раздел 1: Вводное занятие** | 1 |
| **Раздел 2: Подвижные игры** | 31 |
| ***Всего:*** | **32 часа** |

**2 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела с указанием количества часов,**  **отводимых на освоение данного раздела** | **Количество часов** |
| **Раздел 1: Вводное занятие** | 1 |
| **Раздел 2: Подвижные игры** | 33 |
| ***Всего:*** | **34 часа** |

**3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела с указанием количества часов,**  **отводимых на освоение данного раздела** | **Количество часов** |
| **Раздел 1: Вводное занятие** | 1 |
| **Раздел 2: Подвижные игры** | 33 |
| ***Всего:*** | **33 часа** |

**4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела с указанием количества часов,**  **отводимых на освоение данного раздела** | **Количество часов** |
| **Раздел 1: Вводное занятие** | 1 |
| **Раздел 2: Подвижные игры** | 32 |
| ***Всего:*** | **33 часа** |

Календарно – тематическое планирование

внеурочной деятельности 1 класс (**34 часа, 1 раз в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия. | Дата |
|  | **Вводное занятие 1 час** |  |
| 1 | Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ. |  |
|  | **Изучение подвижных игр на релаксацию, 3 часа** |  |
| 1 | «Дождь», «Опенок», «Плетень». |  |
| 2 | «Качели», «Самокат», «Мячик». |  |
| 3 | «Песенка мартышки». |  |
|  | **Игры на быстроту, 3 часа** |  |
| 1 | «Шишки, желуди, орехи». |  |
| 2 | Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях. |  |
| 3 | Эстафета на полосе препятствий |  |
|  | **Русские народные игры, 4 часа.** |  |
| 1 | «Гуси-лебеди», «Жмурки». |  |
| 2 | «Щука и караси». |  |
| 3 | «Кот и Мышь». |  |
|  | **Татарские народные игры, 1 час** |  |
| 1 | «Займи место», «Перехватчики» |  |
|  | **Чувашские народные игры, 1 час** |  |
| 1 | «Хищник в море», «Кого вам?» |  |
|  | **Мордовские народные игры, 1 час** |  |
| 1 | «Круговой», «Салки». |  |
|  | **Башкирские народные игры, 1 час** |  |
| 1 | «Стрелок», «Гроза». |  |
|  | **Марийские народные игры, 1 час** |  |
| 1 | «Катание мяча», « Биляша». |  |
|  | **Казахские народные игры, 1 час** |  |
| 1 | «Подними монетку», « Ястребы и ласточки». |  |
|  | **Зимние забавы, 8 часов** |  |
| 1 | «Городки». |  |
| 2 | Скатывание шаров. |  |
| 3 | «Гонки снежных комов». |  |
| 4 | Строительные игры из снега. |  |
| 5 | Эстафета на санках. |  |
| 6 | Игры на лыжах. |  |
| 7 | «Квадраты». |  |
| 8 | «Снайпер». |  |
|  | **Игры народов мира, 9 часов** |  |
| 1 | "Укради знамя" Италия. |  |
| 2 | « Калабаса!»(по домам) Перу. |  |
| 3 | "Дай платочек" Азербайджан. |  |
| 4 | «Больная кошка» Бразилия |  |
| 5 | «Африканские салки по кругу» Танзания. |  |
| 6 | «Канатоходцы» Узбекистан. |  |
| 7 | « Поезд» Аргентина |  |
| 8 | « Один в круге» Венгрия. |  |
| 9 | « Лев и коза» Афганистан. |  |

Календарно – тематическое планирование

внеурочной деятельности 2 класс (**34 час, 1 раз в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Дата |
|  | **Вводное занятие 1 час** |  |
| 1 | Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ. |  |
|  | **Изучение подвижных игр на развитие ловкости, 3 часа** |  |
| 1 | « Салки». |  |
| 2 | «Ловкая подача». |  |
| 3 | «Ловкие и меткие». |  |
|  | **Игры с мячом , 6 часов** |  |
| 1 | «Чемпионы малого мяча». |  |
| 2 | «Чемпионы большого мяча», «Догони мяч». |  |
| 3 | «Горячий мяч», эстафеты с мячом. |  |
| 4 | «Встречный бой», «Летучий мяч». |  |
| 5 | Баскетбол. |  |
| 6 | Пионербол. |  |
|  | **Русские народные игры, 3 часа** |  |
| 1 | «Петушки», «Жмурки». |  |
| 2 | «Кот и Мышь». |  |
| 3 | «Воробьи и вороны». |  |
|  | **Зимние забавы, 7 часов** |  |
| 1 | «Городки». |  |
| 2 | Скатывание шаров. |  |
| 3 | «Гонки снежных комов». |  |
| 4 | «Царь горы». |  |
| 5 | Эстафета на санках. |  |
| 6 | Салки на санках. |  |
| 7 | Лыжные гонки. |  |
|  | **Игры на развитие силы, 2 часа** |  |
| 1 | «Сильный бросок», «Бой петухов». |  |
| 2 | «Перетягивание через черту». |  |
|  | **Игры на развитие быстроты, 2 часа** |  |
| 1 | «Перебежки». |  |
| 2 | «Стоп», «Добеги и убеги». |  |
|  | **Игры на развитие ловкости, 2 часа** |  |
| 1 | «Круговая лапта», «Мяч капитану». |  |
| 2 | «Перестрелка». |  |
|  | **Игры народов мира, 8 часов** |  |
| 1 | Игра « Дракон, кусающий свой хвост» Китай. |  |
| 2 | " Слон" Китай, " Табун **"** Новая Гвинея. |  |
| 3 | «Больная кошка» Бразилия. |  |
| 4 | «Английские салки» Англия. |  |
| 5 | «Канатоходцы» Узбекистан. |  |
| 6 | « Поезд» Аргентина. |  |
| 7 | « Один в круге» Венгрия. |  |
| 8 | « Доброе утро, охотник!» Швейцария. |  |
|  |  |  |

Календарно – тематическое планирование

внеурочной деятельности 3 класс (**34 часа, 1 раз в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Дата |
|  | **Вводное занятие 1 час** |  |
| 1 | Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ. |  |
|  | **Изучение подвижных игр на развитие силы, 5 часов** |  |
| 1 | «Тяни - толкай». |  |
| 2 | «Летающий мяч». |  |
| 3 | «Защити башню». |  |
| 4 | «Чехарда». |  |
| 5 | «Выше ноги от земли». |  |
|  | **Игры с мячом 6 часов.** |  |
| 1 | «Успей подобрать». |  |
| 2 | «Попади в обруч». |  |
| 3 | «Летающий мяч». |  |
| 4 | «Детский баскетбол». |  |
| 5 | Эстафеты с мячом. |  |
| 6 | Мини-футбол. |  |
|  | **Зимние забавы 8 часов** |  |
| 1 | «Зима пришла!». |  |
| 2 | «Берегись, заморожу». |  |
| 3 | «Снежинки и ветер». |  |
| 4 | «Найди Снегурочку». |  |
| 5 | «Лиса в курятнике» |  |
| 6 | «Зайка беленький сидит». |  |
| 7 | «Снежиночки-пушиночки». |  |
| 8 | «Белые медведи». |  |
|  | **Основы спортивных игр (баскетбол) 12 часов.** |  |
| 1 | Ведение мяча. |  |
| 2 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока |  |
| 3 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока |  |
| 4 | Передача мяча. |  |
| 5 | Передача мяча в парах, в тройках. |  |
| 6 | Броски мяча. |  |
| 7 | Броски мяча. |  |
| 8 | Ловля мяча после отскока от щита. |  |
| 9 | Ловля мяча после отскока от щита. |  |
| 10 | Повороты кругом в движении. |  |
| 11 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. |  |
| 12 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. |  |
|  | **Игры на развитие выносливости 2 часа.** |  |
| 1 | «Гуси-лебеди». |  |
| 2 | «Тяни – толкай». |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Календарно – тематическое планирование

внеурочной деятельности 4 класс (**33 часа, 1 раз в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Дата |
| 1 | Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ. |  |
|  | **Игры на развитие координации 6 часов.** |  |
| 1 | «Карлики» и великаны». |  |
| 2 | «Тяни-толкай». |  |
| 3 | «Прыжки через скакалку». |  |
| 4 | «Запрещенное движение» |  |
| 5 | «Успей подобрать» |  |
| 6 | «Третий лишний». |  |
|  | **Игры с мячом 6 часов.** |  |
| 1 | «Земля, вода, воздух, огонь». |  |
| 2 | «Попади в обруч». |  |
| 3 | «Летающий мяч». |  |
| 4 | «Детский баскетбол». |  |
| 5 | Эстафеты с мячом. |  |
| 6 | Вышибалы. |  |
|  | **Зимние забавы 8 часов.** |  |
| 1 | «Скок-подскок». |  |
| 2 | «Попляши и покружись!». |  |
| 3 | «Снежная карусель». |  |
| 4 | «Затейники». |  |
| 5 | «Ловишки со снежком». |  |
| 6 | «Метелица». |  |
| 7 | «Чья пара скорей?». |  |
| 8 | «Парное катание». |  |
|  | **Основы спортивных игр (волейбол) 10 часов.** |  |
| 1 | Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. |  |
| 2 | Стойки и перемещения игрока. |  |
| 3 | Передача мяча в парах. |  |
| 4 | Передача мяча в тройках. |  |
| 5 | Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками. |  |
| 6 | Обучение подаче. |  |
| 7 | Прием мяча после подачи. |  |
| 8 | Игра в пионербол. |  |
| 9 | Игра в мини - волейбол. |  |
| 10 | Игра в мини - волейбол. |  |
|  | **Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку). 2 часа.** |  |
| 1 | «Путаница». |  |
| 2 | «Запрещенное движение». |  |