Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -

лицей № 18 г. Орла

|  |
| --- |
| Приложение v1.8  к основной образовательной программе начального общего образования,  утвержденной приказом  № 156/1-Д от 31.08.2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Спортивный городок»**

1 – 4 класс

**Возраст детей:**

обучающиеся

1-4-х классов лицея

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.12.2012 и «Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ – лицея № 18 г. Орла».

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

**Задачи программы:**

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;

- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;

- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

**Общая характеристика курса «Спортивный городок»**

Кружок «Спортивный городок» входит во внеурочную деятельность по направлению «Спортивно-оздоровительное развитие личности».

Программа в 1 классе рассчитана на **33** часа ( 1 час в неделю). Программа во 2 - 4 классах рассчитана на **34** часа ( 1 час в неделю).

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить детей автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

**Основные направления реализации программы:**

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивной площадки

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

**Формы занятий:**

* беседы
* игры
* элементы занимательности и состязательности
* викторины
* конкурсы
* праздники
* часы здоровья

**Планируемые результаты.**

**Личностные результаты**

*У учеников будут сформированы:*

* установка на безопасный, здоровый образ жизни;
* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
* этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные УУД:**

*Обучающиеся научатся:*

* понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

**Познавательные УУД:**

*Обучающиеся научатся:*

* проводить сравнение и классификацию объектов;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные творческие способности.

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающиеся научатся:*

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

*Обучающиеся научатся:*

* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своём здоровье;
* организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры);
* находить выход из стрессовых ситуаций.

*Обучающиеся получат представления:*

* о способах и особенностях движения и передвижений человека;
* о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
* о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название | Кол-во часов | Дата план. | Дата факт. |
| 1 | «Вороны и Воробьи» | 1 |  |  |
| 2 | «Ловишки-перебежки» | 1 |  |  |
| 3 | «Паровозик» | 1 |  |  |
| 4 | «Белые медведи» | 1 |  |  |
| 5 | «На одной ноге» | 1 |  |  |
| 6 | «Петушиный бой» | 1 |  |  |
| 7 | «Веселый бег» | 1 |  |  |
| 8 | «Попади в след» | 1 |  |  |
| 9 | Повторение | 1 |  |  |
| 10 | «Охота на тигра» | 1 |  |  |
| 11 | «Донеси рыбку» | 1 |  |  |
| 12 | «Черепаха -путешественница» | 1 |  |  |
| 13 | «Собери орехи» | 1 |  |  |
| 14 | «Повяжу я шелковый платочек» | 1 |  |  |
| 15 | «Дриблинг» | 1 |  |  |
| 16 | Повторение | 1 |  |  |
| 17 | Р.Н.И «Краски» | 1 |  |  |
| 18 | Р.Н.И «Стадо» | 1 |  |  |
| 19 | Тадж. нар. игра«Горный козел» | 1 |  |  |
| 20 | Укр. нар. игра«Хлебец» | 1 |  |  |
| 21 | Чеченская народн. игра«Игра в башню» | 1 |  |  |
| 22 | Дагест. народн. игра«Достаньшапку» | 1 |  |  |
| 23 | Бурятская народн. игра«Волк и ягнята» | 1 |  |  |
| 24 | Повторение | 1 |  |  |
| 25 | «Увернись от мяча» | 1 |  |  |
| 26 | «Сильный бросок» | 1 |  |  |
| 27 | «Космонавты» | 1 |  |  |
| 28 | «Второй лишний» | 1 |  |  |
| 29 | «Два мороза» | 1 |  |  |
| 30 | «Большой мяч» | 1 |  |  |
| 31 | «Шлепанки» | 1 |  |  |
| 32 | «П*рятки*» | 1 |  |  |
| 33 | Повторение | 1 |  |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название | Кол-во часов | Дата план. | Дата факт. |
| 1 | Мир движений..«Игра белок», «Разведчики», «Щенок» | 1 |  |  |
| 2 | Красиваяосанка..«Хвостики». «Паровоз» | 1 |  |  |
| 3 | Учись быстроте и ловкости.«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный» | 1 |  |  |
| 4 | Сила нужна каждому.«Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками» | 1 |  |  |
| 5 | Ловкий. Гибкий.«Снип –Снап», «Быстрая тройка» | 1 |  |  |
| 6 | Весёлая скакалка.«Медведь спит, «Весёлая скакалка» | 1 |  |  |
| 7 | Сила нужна каждому.«Очистить свой сад от камней», | 1 |  |  |
| 8 | Развитие быстроты.«Командные салки», «Сокол и голуби» | 1 |  |  |
| 9 | Кто быстрее?«Найди нужный цвет», «Разведчики» | 1 |  |  |
| 10 | Скакалочка-выручалочка.«Удочка с приседанием», | 1 |  |  |
| 11 | Ловкая и коварная гимнастическая палка.«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | 1 |  |  |
| 12 | Команда быстроногих «Гуси – лебеди».«Лиса и куры», | 1 |  |  |
| 13 | Выбираем бег.«Кто быстрее?», «Сумей догнать» | 1 |  |  |
| 14 | Метко в цель.«Метко в цель», «Салки с большими мячами» | 1 |  |  |
| 15 | Путешествие по островам.«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте» | 1 |  |  |
| 16 | Развиваем точность движений.«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот» | 1 |  |  |
| 17 | Горка зовёт.«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик» | 1 |  |  |
| 18 | Зимнеесолнышко.«Веер», «Паровозик | 1 |  |  |
| 19 | Зимнее солнышко.«Кто быстрее приготовиться » | 1 |  |  |
| 20 | Штурмвысоты.«Штурмвысоты» | 1 |  |  |
| 21 | Снежныефигуры.«Салки» | 1 |  |  |
| 22 | Закрепление. Игры на свежем воздухе.«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся | 1 |  |  |
| 23 | Мы строим крепость «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся | 1 |  |  |
| 24 | Мы строим крепость.Игры по желанию учащихся | 1 |  |  |
| 25 | Игры на снегу.Горелки». «Игры по желанию учащихся | 1 |  |  |
| 26 | Удивительная пальчиковая гимнастика.«Метание в цель», «Попади в мяч» | 1 |  |  |
| 27 | Развитие скоростных качеств.«Быстро в строй», командные «колдунчики» | 1 |  |  |
| 28 | Развитие выносливости."Бездомный заяц», «Лошадки» | 1 |  |  |
| 29 | Развитие реакции.Пустое место», «Часовые и разведчики» | 1 |  |  |
| 30 | «Удочка».«Неуронимяч» | 1 |  |  |
| 31 | Прыжок за прыжком.Прыжок за прыжком» | 1 |  |  |
| 32 | Мир движений и здоровья. "Хвостики","Падающая палка", | 1 |  |  |
| 33 | «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка. | 1 |  |  |
| 34 | Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». | 1 |  |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название | Кол-во часов | Дата план. | Дата факт. |
| 1 | «Третий лишний» игра | 1 |  |  |
| 2 | Упражнение « Высокие деревья». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы. | 1 |  |  |
| 3 | Упражнение «Боксёры».  Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». | 1 |  |  |
| 4 | Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.  Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | 1 |  |  |
| 5 | Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками.  Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | 1 |  |  |
| 6 | Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. | 1 |  |  |
| 7 | Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».  Соревнования по подвижным играм. | 1 |  |  |
| 8 | Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».  Самостоятельные игры. | 1 |  |  |
| 9 | Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам».  Эстафета с прыжками с ноги на ногу.  Самостоятельные игры. | 1 |  |  |
| 10 | Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. | 1 |  |  |
| 11 | Эстафета с переноской предметов.  Разучивание игр «Перетягивание каната»  «Не намочи ног». | 1 |  |  |
| 12 | Разучивание игры «Береги предмет»  «Кто первый через обруч к флажку?» | 1 |  |  |
| 13 | Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки».  Самостоятельные игры. | 1 |  |  |
| 14 | «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».  Игры по выбору. | 1 |  |  |
| 15 | Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»  Весёлые старты. | 1 |  |  |
| 16 | Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка»  Эстафета с мячами, скакалками. | 1 |  |  |
| 17 | «Трамвай», «Найди себе пару».  Игры по выбору. | 1 |  |  |
| 18 | «Попади в цель».  Игры по выбору. | 1 |  |  |
| 19 | «Быстрые упряжки»,  Игры по выбору. | 1 |  |  |
| 20 | «Поменяй флажки», «Через препятствия»  Самостоятельные игры. | 1 |  |  |
| 21 | Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки»  Самостоятельные игры. | 1 |  |  |
| 22 | Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето»  Игры по выбору. | 1 |  |  |
| 23 | Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, построение крепости. | 1 |  |  |
| 24 | Ходьба парами, тройками.  Игры по выбору: снежки. | 1 |  |  |
| 25 | Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен»  Самостоятельные игры. | 1 |  |  |
| 26 | «Метко в цель», «Конники спортсмены».  . | 1 |  |  |
| 27 | «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. | 1 |  |  |
| 28 | «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 29 | « Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину | 1 |  |  |
| 30 | «Попади в последнего», «Дальше и выше». | 1 |  |  |
| 31 | «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка. | 1 |  |  |
| 32 | Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». | 1 |  |  |
| 33 | Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Перетягивание каната. | 1 |  |  |
| 34 | Игры по выбору. | 1 |  |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название | Кол-во часов | Дата план. | Дата факт. |
| 1 | Упражнение «Боксёры».  Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». | 1 |  |  |
| 2 | Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.  Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | 1 |  |  |
| 3 | Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками.  Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | 1 |  |  |
| 4 | Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. | 1 |  |  |
| 5 | Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».  Соревнования по подвижным играм. | 1 |  |  |
| 6 | Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».  Самостоятельныеигры. | 1 |  |  |
| 7 | Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам».  Эстафета с прыжками с ноги на ногу.  Самостоятельныеигры. | 1 |  |  |
| 8 | Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие.  Перетягиваниеканата. | 1 |  |  |
| 9 | Эстафета с переноской предметов.  Разучивание игр «Перетягивание каната»  «Ненамочиног». | 1 |  |  |
| 10 | Разучивание игры «Береги предмет»  «Кто первый через обруч к флажку?» | 1 |  |  |
| 11 | Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки».  Самостоятельныеигры. | 1 |  |  |
| 12 | «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».  Игрыповыбору. | 1 |  |  |
| 13 | Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»  Весёлыестарты. | 1 |  |  |
| 14 | Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка»  Эстафета с мячами, скакалками. | 1 |  |  |
| 15 | «Трамвай», «Найди себе пару».  Игры по выбору. | 1 |  |  |
| 16 | «Попади в цель».  Игры по выбору. | 1 |  |  |
| 17 | «Быстрые упряжки», «  Игры по выбору. | 1 |  |  |
| 18 | «Поменяй флажки», «Через препятствия»  Самостоятельные игры. | 1 |  |  |
| 19 | Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки»  Самостоятельныеигры. | 1 |  |  |
| 20 | Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето»  Игрыповыбору. | 1 |  |  |
| 21 | Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, построение крепости. | 1 |  |  |
| 22 | Ходьба парами, тройками.  Игры по выбору: снежки. | 1 |  |  |
| 23 | Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен»  Самостоятельныеигры. | 1 |  |  |
| 24 | «Метко в цель», «Конники спортсмены».. | 1 |  |  |
| 25 | «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. | 1 |  |  |
| 26 | «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 27 | « Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину | 1 |  |  |
| 28 | «Попади в последнего», «Дальше и выше». | 1 |  |  |
| 29 | «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка. | 1 |  |  |
| 30 | Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». | 1 |  |  |
| 31 | «Запрещённое движение». Игры по выбору. | 1 |  |  |
| 32 | Весёлые старты. | 1 |  |  |
| 33 | «Ловишки с приседанием». Игры по выбору. | 1 |  |  |
| 34 | Русская народная игра «У медведя во бору». | 1 |  |  |