

Приложение к образовательной программе  
начального общего образования  
МОУ СШ № 1 Тракторозаводского района Волгограда»  
Приказ № 281 от 02.09.2024 г  
Директор МОУ СШ № 1 \_\_\_\_\_ Е. Н. Медведева



Рабочая программа  
Курса внеурочной деятельности  
«Веселые старты»

Волгоград 2024

## Пояснительная записка

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста.

### Обоснование программы.

В соответствии с постановлением Правительства РФ в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса в общеобразовательной школе. Цель проводимого эксперимента заключается не только в повышении качества образования и совершенствования его структуры, но и в укреплении здоровья учащихся и обеспечении психологического комфорта участникам образовательного процесса. В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре, с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, и исходя из предназначения школы - целью физического воспитания в образовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности, предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми, которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Программа составлена на 2 часа в неделю (90 минут), как вариативная часть физической культуры, что дополняет базовый компонент, рассчитанный на 68 часов.

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятия играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Игры являются важным средством воспитания. В основе подвижных игр лежат физические упражнения. Благодаря большому разнообразию содержания и игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению специальных задач физического воспитания.

### Цель и задачи:

Цель программы по играм состоит в том, чтобы обеспечить учащихся комплексом знаний, умений, которые позволят им успешно использовать полученные навыки в повседневной жизнедеятельности. формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи: образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;

- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является долгом перед обществом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры; теории и организации подвижных игр
- формирование основных понятий об игровой деятельности, значении игры в жизни человека и месте подвижных игр в педагогической практике;
- умение использовать игру в общеобразовательных и воспитательных целях;
- формирование у учеников интереса и познавательную активность к физической культуре;
- формирование у обучающихся стремления к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности.
- воспитательные:
- воспитание у детей высоких нравственных качеств;
- воспитание потребности систематически заниматься физическими упражнениями;
- организация режима дня учащихся;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать культуру здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.
- развивающие:
- сохранить (восстановить) душевное здоровье и эмоциональное благополучие детей; помочь каждому ребенку реализовать свой творческий потенциал;
- развивать творческую активность учащихся.
- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи;
- развивать интерес к физической культуре и спорту.

#### **Оздоровительные задачи:**

- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- снижение заболеваемости.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование: естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, волейбол, пионербол. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего

координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

По играм, так же как и по спортивным, могут проводиться соревнования. Наиболее простые из них — это конкурсы и аттракционы, устраиваемые во время праздников или вне зависимости от этого. Более сложный вид соревнований — это первенства между несколькими командами. Соревнования по играм содействуют воспитанию у детей организованности и коллективизма, честности и воли к победе. Они способствуют воспитанию организаторов — вожаков игр, внедрению игр в повседневный быт. Игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия составляют основу программы

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения содержания учебного предмета, учащиеся должны:

#### **Знать:**

- основные понятия об игровой деятельности;
- значение игры в жизни человека и общества;
- место подвижных игр в педагогической практике.

#### **Уметь:**

- подбирать игры с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, принимая во внимание уровень физической подготовленности, функциональных особенностей организма в соответствии с возрастом играющих;
- организовать играющих для проведения игры, подавая команды и распоряжения;
- объяснять и показывать игровые приемы и игру в целом;
- руководить процессом игры и действиями отдельных играющих, выявляя ошибки и находя способы их устранения;

- обеспечить организационно-методическую преемственность и взаимосвязь между подвижными играми и другими упражнениями;

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Веселые старты» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе общего образования являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Кружок «Веселые старты»**

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Задачи** направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

### **Пояснительная записка**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Исполнок веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. 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. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость). Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

#### *Дети научатся*

играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

*знать:*

- 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 закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

*уметь:*

№ урока	Дата проведения		Кол – во часов	Основная направленность. Тема урока.	Название эстафет
	по плану	по факту			
1				Вводное занятие. ТБ. Упражнения « школа мяча». Эстафеты с мячами .ОРУ	Быстро по своим местам Мы весёлые ребята
2					
3				Упражнения « школа мяча» Игры с мячом, упражнения на координацию ,скорость. ОРУ.	Мяч среднему Достань подвешенный мяч
4					
5				Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», «кто быстрее» « Охотники и утки», развитие ловкости. ОРУ	Встречные эстафеты с предметами и без предметов Охотники и утки Кто лишний
6					
7				Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. Упражнения с обручами. Прыжки по разметкам ,на скакалке. ОРУ	Веровочка под ноги Попрыгунчики воробушки
8					
9				Упражнения с обручами. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. ОРУ.	Салки в приседе Волк и овцы
10					
11				Упражнения в равновесии на малом бревне(лавочке).Игра «Бездомный заяц»	Догони мяч Сбей мяч
12					
13				Игры со скакалками. Прыжки на одной и двух ногах. Салки в парах(с мячом). ОРУ	Ручеек Воробьи и вороны
14					
15				Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания Игры с бегом и прыжками ,ОРУ,СБУ.	Ловишки с препятствиями Зайцы и попрыгунчики
16					
17				Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты Игры для формирования правильной осанки	Встречные эстафеты без предметов и с предметами Замри Совушка-сова
18					
19				Игры с преодолением препятствий Развитие координационных способностей, быстроты,	Пробеги и не сбей Преодолей скамейку Не дай обручу упасть
20					
21				Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты	По новым местам Гуси –лебеди, мини футбол
22					
23				Игра - эстафета Упражнения с движениями рук, ног, туловища, головой.(Игра «воробьи вороны»)	Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием Совушка
24					

25				Игры- эстафеты ,развитие силы ,быстроты ,ловкости, пионер бол.	Перенеси - не урони Смена мест
26					
27				Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты Имитационно-игровые движения на гибкость	С набивными мячами сидя на скамейке Полоса препятствий Соревнования: « Чья «березка» лучше»
28					
29				Игры-эстафеты Развитие быстроты и ловкости, игра в баскетбол	Игры и эстафеты с мячами: Гонка мячей в колоннах (стоя, сидя, лицом друг к другу в парах)
30					
31				Игры на меткость. Развитие быстроты и ловкости ,Игры с мячами	Броски в корзину с места Гонка мячей
32					
33				Развитие координационных способностей, быстроты Игры на меткость	Метание снежков в цель Кто быстрее
34					
35				Игры с мячами баскетбольными ,теннисными.	Метание мячей в цель Пятнашки . Метко в цель Белые медведи
36					
37				Эстафета Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости	Встречные эстафеты без предметов и с предметами Команда быстроногих
38					
39				Эстафеты с бегом и прыжками Развитие скоростно силовых качеств.	Мяч капитану Броски в корзину на бегу Прыжки с мячом Мяч большой и маленький
40					
41				Эстафеты с метанием мяча. Игры с бегом	Охотники и утки Караси и щука
42					
43				Эстафеты с метанием мяча на дальность и в цель.	Лапта
44					
45				Эстафеты с мячами .Мини футбол. ОРУ.	Прыжки с мячом Мяч в стенку У кого меньше мячей
46					
47				Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, коллективизма.	Игры по выбору
48					

49				Игры на внимание пионер бол ,мини футбол.	«Класс, смирно», «За флажками», игра «У медведя во бору»
50					
51				Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства.Эстафеты с элементами ОРУ	«Море волнуется – раз» «Филин и пташка».
52					
53				Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Правила игры. Проведение игры.	«Горелки», « Охотники и утки»
54					
55				Гимнастические упражнения. Эстафеты ,развитие скоростно силовых качеств.	Весёлые старты с мячом.
56					
57				Игры с мячом: ловля, бросок, передача.Правила игры. Проведение игры. баскетбол.	Русская народная игра «Блуждающий мяч».
58					
59				Правила игры. Эстафета. ОРУ,СБУ.	игра «Лапта»
60					
61				Комплекс ОРУ со скакалкой.Знакомство с правилами и проведение игр. Игры на развитие восприятия.	Весёлые старты со скакалкой «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».
62					
63				Построение. Строевые упражнения и перемещение.Упражнения и игры на внимание .ОФП.	«Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок
64					
65				Игры на развитие памяти. Мини футбол-игра.	«Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник памяти.
66					
67				Игры на развитие воображения. Игра- пионер бол, Мини футбол	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».
68					
<b>ИТОГО:</b>				<b>68 часов</b>	

