МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет науки и образования Волгоградской области

Администрация Серафимовичского муниципального района

МКОУ Отрожкинская СШ

РАССМОТРЕНА	УТВЕРЖДЕНА
Педагогическим советом МКОУ Отрожкинской СШ	Директор МКОУ Отрожкинской СШ
Приказ №1 от «25» 08 2026 г	Бирюкова Л.В. Подписано цифровой подписью: Бирюкова Л.В. Дата: 2026.10.28 22:54:37 +03'00' Бирюкова Л.В. Приказ №53 от «25» 08 2026 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Весёлые старты»

1-4 классы

х.Отрожки
2026-2027 учебный год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Весёлые старты»

для начального общего образования (1 - 4 классы)

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физической культуре «Веселые старты» для обучающихся 1 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Письмом Министерства просвещения РФ от 5.07.2022 г. №ТВ-1290/03 «Об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования» и на основе Примерных программ внеурочной деятельности (Начальное и основное образование. Под ред. В.А. Горского. Издательство М."Просвещение" 2014 г.)

Актуальность и перспективность данной программы

Здоровье – самая большая драгоценность, которая у нас есть. Действительно, здоровье – это не только отсутствие болезни, а физическая, социальная, психолого-педагогическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и самим собой.

Одной из приоритетных задач образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников. В связи с этим каждое учебное заведение помимо решения общепедагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению здоровья. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребѐнка на всех этапах его обучения и развития.

Современные технологии, актуальные темы, представленные программой образования способствуют тому, что учащиеся узнают много интересного и полезного для того, чтобы быть здоровыми. Получают правильный пример здорового образа жизни, знакомятся с информацией о вредных и полезных для

здоровья привычках, о том, как в других странах мира люди сохраняют свою форму, чем отличаются русские в своих привычках в отношении здоровья от других народов, о питании, диете и т.д.

Главной **целью** данного курса является: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребѐнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Одна из важных **задач** курса заключается в максимальном вовлечении учащихся на занятии.

Задачи:

I.Познавательный аспект.

- знакомство с содержанием игры.
- объяснение содержания игры.
- объяснение правил игры
- разучивание игр.
- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.
- способствовать удовлетворению личных познавательных интересов. II.Развивающий аспект.
- развивать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу. развивать мотивацию к дальнейшему приобщению к спорту.

III. Воспитательный аспект.

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию личностных качеств (умение работать в сотрудничестве с другими; коммуникабельность, уважение к себе и другим, личная и взаимная ответственность). Занятия могут проводиться как со всей группой, так и по звеньям, подгруппам, индивидуально.

Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселые старты» предназначена для обучающихся 1 класса. Занятия проводятся в спортивном зале, школьном стадионе. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям обучающегося начальной школы.

Формы проведения занятия и виды деятельности	**Тематика**
Игры	Подвижные игры, игры на внимание, координацию движений, быстроту реакции.
Дни здоровья, спортивные мероприятия.	Спорт и я.

Место курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом МКОУ Отрожкинская СШ на 2025 – 2026 учебный год на изучение курса «Веселые старты» отводится 1 ч в неделю, 33 часа в год.

Содержание курса

1 раздел (1час). Основы знаний о подвижной игре.

- Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.

- Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры. Выработка правил.

2 раздел (2 часа). Игры на свежем воздухе.

- Русские народные игры. «Ловушка».

- Групповые игры. «Охотник и сторож».

- Групповые игры «Карусель»

3 раздел (1 час). Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

4 раздел (5 часов). Игры-эстафеты.

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

- Эстафеты с бегом и прыжками.

- Эстафеты с преодолением препятствий.

5 раздел (10 часов). Подвижные игры разных народов.

- Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».

- Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».

- Игры татарского народа. . «Серый волк» «Скок-перескок»

- Игры народов Востока. «Собери яблоки».

-Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».

- Игры чувашского народа «Хищник в море», «Рыбки». - Игры калмыцкого народа. «Альчики».

6 раздел (6 часов). Зимние забавы.

- Зимой на воздухе. ««Снеговики»

- Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».

- Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».

- Эстафета на санках. - Лыжные гонки.

7 раздел (3 часа). Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

- Упражнения со скакалками.

- Беговые упражнения, высокий старт.

8 раздел (5 часов). Подвижные игры, основанные на элементах:

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;

- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;

- лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;

- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

9 раздел (1 час). Итоговое занятие.

- Праздник здоровья и подвижной игры.

Планируемые результаты освоения курса

В результате изучения данной программы обучающиеся получат возможность формирования:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселые старты» является формирование следующих умений:

- с помощью физических упражнений укреплять здоровье и повышать физическую подготовленность;
- знание о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселые старты» является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учѐтом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- формирование правильной осанки детей и подростков. Познавательные УУД:
- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- способствовать удовлетворению личных познавательных интересов. Коммуникативные УУД;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное,

уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 3 классов должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- об игре как средстве подвижной игры;
- о соблюдении правил игры. уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры. ожидаемый результат:
- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно.

Календарно-тематическое планирование							
№ п/п	**Разделы программы**	**Темы занятий**	**Формы проведения занятий**	**Планируемые результаты**	**Кол-во часов**	**Даты проведения**	
						по плану	**по факту**
1.	Основы знаний о подвижной игре.	Что такое народная игра? Понятие правил игры.	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
2.	Игры на свежем воздухе.	Русские народные игры. «Ловушка», «Охотник и сторож».	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
3.	Игры на свежем воздухе.	Групповые игры. «Охотник и сторож», «Карусель».	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
4.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	Двигательная активность. Организация подвижных игр для мальчиков и девочек.	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
5.	Игры-эстафеты.	Эстафеты с мячами.	Соревновательно-игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
6.	Игры-эстафеты.	Большая игра с малым мячом.	Соревновательно-игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
7.	Игры-эстафеты.	Эстафеты с преодолением препятствий.	Соревновательно-игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
8.	Игры-эстафеты.	Правила игры. «Бег по кочкам».	Соревновательно-игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		

9.	Игры-эстафеты.	Эстафеты с бегом и прыжками.	Соревновательно-игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
10.	Подвижные игры разных народов.	Игры русского народа «Гуси-лебеди».	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
11.	Подвижные игры разных народов.	Игры русского народа «Обыкновенные жмурки».	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
12.	Подвижные игры разных народов.	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
13.	Подвижные игры разных народов.	Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок».	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
14.	Подвижные игры разных народов.	Игры народов Востока. «Собери яблоки».	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
15.	Подвижные игры разных народов.	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
16.	Подвижные игры разных народов.	Игры чувашского народа «Хищник в море», «Рыбки».	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
17.	Подвижные игры разных народов.	Игры калмыцкого народа. «Альчики».	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
18.	Подвижные игры разных народов.	Отработка правил.	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		

19.	Подвижные игры разных народов.	Закрепление материала.	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
20.	Зимние забавы.	Зимой на воздухе. «Снеговики».	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
21.	Зимние забавы.	Зимой на воздухе. Скатывание шаров.	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
22.	Зимние забавы.	Строительные игры из снега	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
23.	Зимние забавы.	Эстафета на санках.	Соревновательно-игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
24.	Зимние забавы.	Лыжные гонки.	Соревновательно-игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
25.	Зимние забавы.	Лыжные гонки.	Соревновательно-игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
26.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	Большая игра с малым мячом.	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
27.	Общеразвивающие физические упр-я на развитие основных физических качеств.	Упражнения со скакалками.	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
28.	Общеразвивающие физические упр-я на развитие основных физических качеств.	Беговые упражнения, высокий старт	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
29.	Подвижные игры, основанные на	Гимнастика с основами акробатики.	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры	1		

	элементах:Гимнастика, подвижные игры, спортивные игры			самостоятельно -развитие умений работать в коллективе			
30.	Подвижные игры, основанные на элементах:Гимнастика, подвижные игры, спортивные игры	Подвижные игры на основе легкой атлетики	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
31.	Подвижные игры, основанные на элементах:Гимнастика, подвижные игры, спортивные игры	Спортивные игры: «Брось — поймай»	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
32.	Подвижные игры, основанные на элементах:Гимнастика, подвижные игры, спортивные игры	Игры «У медведя во бору», «Совушка»	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
33.	Подвижные игры, основанные на элементах:Гимнастика, подвижные игры, спортивные игры	Развитие скоростносиловых качеств.	игровая	-укрепление здоровья детей - умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.

Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие – М., Советский спорт, 2005. 40 с.

Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.

Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Весёлые старты»
для начального общего образования (2 класс)

Срок освоения: 1 год

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 372;

Рабочей программы воспитания;

Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;СП 2.4.3648-20;

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена

на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные

навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Цель программы- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Весёлые старты» составлена в соответствии с возрастным

особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 класс -34 часа в год. На реализацию курса внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 34 часа. Срок реализации программы: 1 года

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

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

1. ***Регулятивные УУД:***

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации
программы внеурочной деятельности

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Содержание курса внеурочной деятельности

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: *викторины, конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ), результативность участия в конкурсных программах и др.*

«Подвижные игры»

2 класс (34 часа)

Игры с бегом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении
игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов

номеров» Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Ирга «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками (4часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.
Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (6часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание

мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная

маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место».

Игра « Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы (4 часа)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (5 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»

- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

Материально – техническое обеспечение программы: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

III.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

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

2. ***Регулятивные УУД:***

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;

- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации

программы внеурочной деятельности

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Тематическое планирование

№п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Игра «Вороны и воробьи».	1	Библиотека ЦОК
2	Бег. ОРУ. Игра «Совушка».	1	Библиотека ЦОК
3	Бег. Комплекс ОРУ в движении . Игра «День и ночь».	1	Библиотека ЦОК
4	Бег. ОРУ. Игра «Вызов номеров».	1	Библиотека ЦОК
5	Бег. ОРУ. Игра «Салки на одной ноге».	1	Библиотека ЦОК
6	Бег. ОРУ. Игра «Салки на одной ноге».	1	Библиотека ЦОК
7	Бег. ОРУ. Игра «Кто выше».	1	Библиотека ЦОК
8	Бег. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Пингвины с мячом».	1	Библиотека ЦОК
9	Бег. ОРУ. Игра «Метко в цель». Игра «Поймай лягушку».	1	Библиотека ЦОК
10	Бег. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	Библиотека ЦОК
11	Бег. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1	Библиотека ЦОК
12	Бег. ОРУ. Игра «Свечи».	1	Библиотека ЦОК
13	Бег. ОРУ. Игра «Охотники и утки».	1	Библиотека ЦОК
14	Бег. ОРУ. Игра «Рак пятится назад».	1	Библиотека ЦОК

15	Бег. ОРУ. Игра «Кто самый меткий».	1	Библиотека ЦОК
16	Бег. ОРУ. Игра «Не упусти мяч». Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1	Библиотека ЦОК
17	ОРУ. Игра «Карлики и великаны».	1	Библиотека ЦОК
18	Бег. ОРУ. Игра «Кошка и мышка».	1	Библиотека ЦОК
19	Бег. ОРУ. Игра «Чемпионы скакалки».	1	Библиотека ЦОК
20	Бег. ОРУ. Веселые старты	1	Библиотека ЦОК
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	Библиотека ЦОК
22	Бег ОРУ. Игра «Лепим снежную бабу».	1	Библиотека ЦОК
23	Бег. ОРУ. Игра «Санные поезда ».	1	Библиотека ЦОК
24	Прогулка . Игра «Езда на перекладных»	1	Библиотека ЦОК
25	Бег. ОРУ. Эстафеты «Бег сороконожек»	1	Библиотека ЦОК
26	Бег. ОРУ. Эстафеты «Бег по кочкам»	1	Библиотека ЦОК
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	Библиотека ЦОК
28	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1	Библиотека ЦОК
29	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся	1	Библиотека ЦОК
30	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1	Библиотека ЦОК
31	Бег. ОРУ. Игра «Бегунок»	1	Библиотека ЦОК
32	Самостоятельные игры: повторение	1	Библиотека ЦОК

	понравившихся игр.		
33	Веселые старты	1	Библиотека ЦОК
34	Спортивный праздник	1	Библиотека ЦОК

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема урока	Дата изучения
1	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Игра «Вороны и воробьи».	
2	Бег. ОРУ. Игра «Совушка».	
3	Бег. Комплекс ОРУ в движении . Игра «День и ночь».	
4	Бег. ОРУ. Игра «Вызов номеров».	
5	Бег. ОРУ. Игра «Салки на одной ноге».	
6	Бег. ОРУ. Игра «Салки на одной ноге».	
7	Бег. ОРУ. Игра «Кто выше».	
8	Бег. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Пингвины с мячом».	
9	Бег. ОРУ. Игра «Метко в цель». Игра «Поймай лягушку».	
10	Бег. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	
11	Бег. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	
12	Бег. ОРУ. Игра «Свечи».	
13	Бег. ОРУ. Игра «Охотники и утки».	
14	Бег. ОРУ. Игра «Рак пятится назад».	
15	Бег. ОРУ. Игра «Кто самый меткий».	
16	Бег. ОРУ. Игра «Не упусти мяч». Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	

17	ОРУ. Игра «Карлики и великаны».	
18	Бег. ОРУ. Игра «Кошка и мышка».	
19	Бег. ОРУ. Игра «Чемпионы скакалки».	
20	Бег. ОРУ. Веселые старты	
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	
22	Бег ОРУ. Игра «Лепим снежную бабу».	
23	Бег. ОРУ. Игра «Санные поезда ».	
24	Прогулка . Игра «Езда на перекладных»	
25	Бег. ОРУ. Эстафеты «Бег сороконожек»	
26	Бег. ОРУ. Эстафеты «Бег по кочкам»	
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	
28	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	
29	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся	
30	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	
31	Бег. ОРУ. Игра «Бегунок»	
32	Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	
33	Веселые старты	
34	Спортивный праздник	

Методическое обеспечение

Список литературы для учителя

1. Дереклеева Н.И. / Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007
2. Дмитриев В.Н. / Игры на открытом воздухе. – М.: Изд. Дом МСП, 1998;
3. Калюжнова И.А. / Лечебная физкультура. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010;
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. / Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002;
5. Начальная школа XXI века.-М. Физическая культура.:Изд.центр «Вентана-Граф».2012год.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. / Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2011.
7. Игры народов СССР. Авт. Л.В. Былеева и др., М. Изд-во «Физкультура и спорт», 1985г.
8. Русские подвижные игры. Авт. М.Ф. Литвинова М. «Просвещение», 1990г.
9. Здоровье-сберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. Авт. В.И. Ковалько. М.: «ВАКО», 2004г.

Список литературы для детей

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1 – 4 классов начальной школы.- М.: «Просвещение»,2010.
2. Тимофеева Е.А. Подвижные игры для детей младшего возраста. – М.: «Просвещение», 1999.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Весёлые старты»
для начального общего образования (3 класс)

Срок освоения: 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Веселые старты»предназначена для учащихся 3 класса.

Программа направлена на:

– создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей;

– обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности;

– достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств;

– формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Актуальность программы состоит в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

Образовательный процесс постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной

29

системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность

30

выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом.

Программа обеспечивает решение задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям физической культуры, трудолюбия в овладении правилами игр, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Цель данной программы:
- формировать культуру здорового образа жизни обучающихся,
- удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи программы:
- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- обучение умению работать индивидуально и в группе.

Содержание курса

I. Теоретическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся. Физическая культура и спорт в России. История возникновения и развития подвижных и спортивных игр. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Личная гигиена

Техника безопасности на спортивном занятии. Охрана здоровья и меры безопасности на занятиях.

Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке. Использование ориентиров, ограничивающих место проведения занятия. Звуковые сигналы. Использование спортивного инвентаря.

II. Физическая подготовка

Выполнение комплексов ОФП, воздействующих на различные группы мышц.

Выполнение специальных упражнений, использование спортивного инвентаря и снарядовдля развития физических качеств.

III. Игровая деятельность

Игры с элементами челночного бега, игры с передачей и ловлей мяча, игры с лазанием и перелазанием, игры с бегом и прыжками, игры-эстафеты.

31

Планируемые результаты освоения курса

В результате освоения программы курса внеурочной деятельности «Веселые старты» формируются следующие УУД:

Личностные УУД

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметные УУД

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

уметь делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

уметь выражать свои мысли; планировать и осуществлять работу в группах, договариваться в коллективе, сотрудничать, принимать совместные решения и реализовывать их в коллективной деятельности, уметь строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Предметные УУД

знать о физических качествах и правилах их тестирования, выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом, владеть техническими приемами различных игр с мячом, знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения.

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;

32

- 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Правила техники безопасности	4	-	4
2	Беседы	6	-	6
3	Спортивные, подвижные игры	-	24	24
4	Итого			34ч.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	**Содержание занятий**	**Кол-во часов**	**план**	**факт**
1.	**Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях подвижными играми.** Правила игры .Обязательны ли они для всех?	1		
2.	**Беседа.** Влияние физических упражнений на организм человека. История возникновения и развития подвижных и спортивных игр	1		
3.	**Игры с бегом:***«Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные»*	1		
4.	**Игры с бегом:** *«Пустое место», «Салки», «Пингвин с мячом».*	1		
5.	**Игры с бегом:** *«Дорожки», «Змейка», «Салки», «Сбей мяч».*	1		
6.	**Беседа «Личная гигиена».** *Эстафета «Змеиные бега»*	1		

33

7.	**Игры с прыжками:** *«Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот».*	1		
8.	**Игры с прыжками:** *«Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Болото».*	1		
9.	**Игры с прыжками:** *«Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот».*	1		
10.	**Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе.**	1		
11.	**Игры с метанием, передачей и ловлей мяча:** *«Охотники и утки», «Снайпер», «Мячсреднему».*	1		
12.	**Беседа «Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья»** Игры: *«Снайпер», «Лови-бросай», «Мяч среднему».*	1		
13.	**Игры с мячом.** Эстафета *«Озорные мячики»*	1		
14.	Веселые эстафеты с предметами.	1		
15.	**Игры для формирования правильнойосанки:** *«Бои на бревне», «Лошадки», «Ванька-встанька».*	1		
16.	**Игры лазанием и перелезанием:** *«Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы», «Распутай верёвочку».*	1		
17	**Игры для развития внимания:** *«Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Красный,желтый, зеленый»*	1		
18	**Хороводные игры:** *«Рукавичка», «Просо сеяли», «Ручеёк».*	1		
19	**Веселые старты.**	1		
20	**Беседа -Презентация «Олимпиада. Победы и рекорды».**	1		
21	**Сюжетные игры:** *«Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «У медведя во бору»,*	1		
22	**Общеразвивающие игры:** *«Встречный бой», «Казаки и разбойники», «Перетягивание каната».*	1		
23	**Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе.Игры на свежем воздухе:** *«Зима лето, «Пятнашки», «Ловля обезьян»*	1		
24	**Игры на свежем воздухе**: « К своим	1		

	флажкам», «Два мороза», «Бег сороконожек»			
25	**Игры:** *«Лапта», «Мяч соседу».*	1		
26	**Игры:** *«Салки - выручалки», «Волк во рву».*	1		
27	**Игры:** *«Пустое место», «Лапта»*	1		
28	**Веселые старты.**	1		
29	**Спортивные состязания.**	1		
30	**Игры** на свежем воздухе. Футбол.	1		
31	**Беседа.** Где можно и где нельзя играть. «Лапта»	1		
32	**Игры в фанты:** *«Угадай кто?», «Тяни - пускай», «Голуби».*	1		
33	**Беседа по ПДД. Игры подвижные по ПДД:** *«Будь внимательным», «Красный, желтый,зеленый», «Светофор»*	1		
34	**Техника безопасности на летних каникулах.**	1		

Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Веселые старты»

для начального общего образования (4 класс)
Срок освоения: 1 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Веселые старты»предназначена для учащихся 4 класса.

Программа направлена на:

– создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей;

– обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности;

– достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств;

– формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Актуальность программы состоит в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

Образовательный процесс постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом.

Программа обеспечивает решение задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям физической культуры, трудолюбия в овладении правилами игр, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Цель данной программы:

- формировать культуру здорового образа жизни обучающихся,
- удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи программы:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- обучение умению работать индивидуально и в группе.

Содержание программы (34 ч)

Вводное занятие: инструкция по ТБ.

36

Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Самостоятельные игры: прыжки через скакалку.

Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.

Эстафета по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей

Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры-эстафеты.

Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры -эстафеты.

Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками.

Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.

Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.

Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей.

Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении.

Ведение мяча на месте правой и левой рукой.

Броски в цель. Весёлые старты.

Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками.

Игры по выбору.

Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.

Развитие скоростно-силовых способностей. Весёлые старты.

Эстафеты с мячами, скакалками.

Подвижные игры. Комбинированная эстафета.

Эстафеты с ловлей и передачей мяча в движении.

Броски в цель. Эстафета с прыжками.

Самостоятельные игры. Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.

Эстафета по кругу. Игры по выбору.

Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.

Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».

Подвижные игры. Комбинированная эстафета.

Эстафета с мячами. Игры по выбору.

Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.

Весёлые старты. Итоговое занятие.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

37

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является 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.

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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной

программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Календарно-тематическое планирование

№/п	Тема занятия	Дата по плану
1.	Вводное занятие: инструкция по ТБ.	
2.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
3.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку.	
4.	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	
5.	Эстафета по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей	
6.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры-эстафеты.	
7.	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры - эстафеты.	
8.	Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	
9.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками.	
10.	Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.	
11.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
12.	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
13.	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей.	
14.	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
15.	Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении.	
16.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	

39

17.	Броски в цель. Весёлые старты.	
18.	Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками.	
19.	Игры по выбору.	
20.	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	
21.	Развитие скоростно-силовых способностей. Весёлые старты.	
22.	Эстафеты с мячами, скакалками.	
23.	Подвижные игры. Комбинированная эстафета.	
24.	Эстафеты с ловлей и передачей мяча в движении.	
25.	Броски в цель. Эстафета с прыжками.	
26.	Самостоятельные игры. Ловля и передача мяча в движении.	
27.	Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	
28.	Эстафета по кругу. Игры по выбору.	
29.	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	
30.	Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».	
31.	Подвижные игры. Комбинированная эстафета.	
32.	Эстафета с мячами. Игры по выбору.	
33.	Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	
34.	Весёлые старты. Итоговое занятие.	

5. Список литературы:

1. Т.И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 1998г
2. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. С. Глязер, Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
4. М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000
5. М. Н .Железняк, Спортивные игры. – М., 2001
6. М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 1986
7. В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/
8. Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка”. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера”Москва, 2002/

40