Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» п.Визябож

Утверждаю:
Директор школы
Игушева С.Н.
Приказ №48-од от 01.06.2020г.

Игушева Светлана Николаевна
Подписано цифровой подписью: Игушева Светлана Николаевна
Дата: 2021.04.13 09:58:28 +03'00'

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Весёлые старты»

Учитель:
Симпелев И. В.

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 7-11 лет

2020г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1 -4 классов общеобразовательной школы. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования. Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. Данная программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования; «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха. М.: Просвещение — 2014 г. ».

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- овладение школой движений;
-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
-формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями подвижными играми использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления , памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности «веселые старты»

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

Содержание программы

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

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

Игры - это не только важное средство воспитания, значение их шире - это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Формы организации и виды деятельности

Формы:
Ведущей формой организации обучения является групповая.

Виды деятельности: игровая, соревновательная.

тематическое планирование
кружка «Веселые старты»
1-4 классы(34 часа)

Тематическое планирование	**Кол-во часов**	**Основные виды учебной деятельности учащихся**
Команда быстроногих «Гуси - лебеди».«Лиса и куры»,	**1**	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Метко в цель.«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	**1**	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в**

		разученные игры
Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	**1**	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Встречные эстафеты с предметами и без предметов. Кто лишний. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», « Охотники и утки»	**1**	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Упражнения « школа мяча». Игры с мячом. Мяч среднему. Достань подвешенный мяч	**1**	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	**1**	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. Упражнения с обручами. Прыжки по разметкам. Веревочка под ноги. Попрыгунчики - воробушки	**1**	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Упражнения с обручами. Упражнения в равновесии на гимнастич. Скамейке. Салки в приседе. Волк и овцы	**1**	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Упражнения в равновесии на малом бревне. Игра «Бездомный заяц». Догони мяч. Сбей мяч	**1**	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Игры со скакалками. Прыжки на одной и двух ногах. Ручеек. Воробьи и вороны	**1**	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания. Игры с бегом и прыжками. Ловишки с препятствиями. Зайцы и попрыгунчики	**1**	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты. Игры для формирования правильной осанки. Встречные эстафеты без	**1**	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры

предметов и с предметами. Игра «Замри», Совушка-сова		
Игры с преодолением препятствий. Развитие координационных способностей. Пробеги и не сбей. Преодолей скамейку. Не дай обручу упасть	1	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты. По новым местам. Гуси -лебеди	1	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Игра - эстафета. Упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы. Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием. Совушка	1	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Игры- эстафеты. Перенеси - не урони. Смена мест	1	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты. Имитационно-игровые движения на гибкость. С набивными мячами сидя на скамейке. Полоса препятствий. Соревнования: « Чья «березка» лучше»	1	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Игры-эстафеты. Развитие быстроты и ловкости. Игры и эстафеты с мячами: Гонка мячей в колоннах (стоя, сидя, лицом друг к другу в парах)	1	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Игры на меткость. Развитие быстроты и ловкости. Броски в корзину с места. Гонка мячей	1	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Развитие координационных способностей, быстроты. Игры на меткость. Метание снежков в цель. Кто быстрее. Пятнашки на лыжах	1	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Зимние забавы. Мороз - Красный нос. Метание снежков в цель. Пятнашки на лыжах. Сбей колпак. Метко в цель. Белые медведи	1	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры

Эстафета. Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости. Встречные эстафеты без предметов и с предметами. Команда быстроногих	1	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Эстафеты с бегом и прыжками. Броски в корзину на бегу. Прыжки с мячом. Мяч большой и маленький. Мяч капитану	1	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Эстафеты с метанием мяча. Игры с бегом. Охотники и утки. Караси и щука	1	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Эстафеты с метанием мяча на дальность и в цель. Лапта	1	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Эстафеты с мячами. Прыжки с мячом. Мяч в стенку. У кого меньше мячей	1	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, коллективизма. Игры по выбору	1	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Игры на внимание. «Класс, смирно», «За флажками», игра «У медведя во бору»	1	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Эстафеты с элементами ОРУ. «Море волнуется - раз» «Филин и пташка».	1	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Правила игры. Проведение игры. «Горелки», «Охотники и утки»	1	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Гимнастические упражнения.	1	**Уметь выполнять**

Эстафеты. Весёлые старты с мячом.		общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Правила игры. Проведение игры. Русская народная игра «Блуждающий мяч».	**1**	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Правила игры. Проведение игры. Эстафета. Игра «Зарница»	**1**	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры
Комплекс ОРУ со скакалкой. Знакомство с правилами и проведение игр. Игры на развитие восприятия. Весёлые старты со скакалкой. «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	**1**	**Уметь выполнять** общеразвивающие упражнения, **знать** разученные игры, самостоятельно **играть в** разученные игры

Материально - техническое обеспечение

Спортивный инвентарь: Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (2м; 4м), мишени для метания, навесная перекладина, мячи : набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные, мяч малый (мягкий), палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, коврики гимнастические, кегли, обруч пластиковый детский, флажки, стойки для прыжков в высоту

Список литературы.

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.-М.: Баласс, 2011,- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя
начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. - 3 - е изд. - М.: Просвещение, 2011,- 61с. - Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Справочник учителя физической культуры /Авт,- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева -Волгоград: Учитель, 2011,- 251 с.
6. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., ПересадинаЮ.Е. , Цндыков В.Э. -М.: Баласс, 2012.-128с.
7. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л. А. Коровина. - Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008,- 140с.
8. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин

Ю.Е - М.: Баласс, 2012.-80с.
9. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е - М.: Баласс, 2011.-80с.
10. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/ Авт,- сост. В.Н. Верхлин, К. А. Воронцов,- М. :ВАКО, 2011,- 48с.-Контрольно - измерительные материалы