МКОУ "Малышевская СОШ "

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Руководитель Плетнев И.А.
протокол № _1_
от 19.08.2024г

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Сабаева Е.М.
20.08.2024г

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Курса внеурочной деятельности «Веселые старты»**
для обучающихся 1-4 классов

с.Малышево,2024

**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физической культуре «Веселые старты» для обучающихся 1-4 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Письмом Министерства просвещения РФ от 5.07.2022 г. № 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" 2020 г.)

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм неправильного поведения. Программа «Веселые старты» имеет спортивно-оздоровительную направленность, выстраивается на основе принципов преемственности, последовательности, концентричности, развития. Двигательная активность ребенка, способствует совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяет характер нормального функционирования детского организма. Исследования последних лет показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию моторики (Ю.Ю. Рауцкис, О.Т. Аракелян, С.Я. Лайзане, Л.Н. Селиверстова и др.).

Актуальность данной программы в том, что подвижные, спортивные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определѐнной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Практическая значимость программы «Веселые старты» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Цель программы** инициирование соревновательной активности у младших школьников, содействие активному отдыху школьников, создание позитивного эмоционального настроя ребенка.

**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 и спортивных игр;
• формирование основных понятий об игровой деятельности, значении игры в жизни человека и месте подвижных и спортивных игр в педагогической практике;
• умение использовать игру в общеобразовательных и воспитательных целях; • формирование у учеников интереса и познавательную активность к физической культуры;
• 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;
• развивать интерес к физической культуре и спорту.

**Формы организации внеурочной деятельности** по спортивно-оздоровительному направлению содействует организация спортивных соревнований и организация тренировочного процесса по игровым видам спорта. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Рекомендуется регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления в каждой возрастной группе. Внеурочная деятельность может включать в себя как спортивные игры.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об

основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

**Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

-установка на безопасный, здоровый образ жизни;

-потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

-этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов;

-умение выражать свои эмоции;

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

-понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

-осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

-уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

-учиться работать по определенному алгоритму;

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

-проводить сравнение и классификацию объектов;

-понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

-проявлять индивидуальные творческие способности;

-различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

-подбирать упражнения для разминки;

-использовать знания во время подвижных игр на досуге;

- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

-работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

-обращаться за помощью;

-формулировать свои затруднения;

-предлагать помощь и сотрудничество;

-договариваться и приходить к общему решению;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-осуществлять взаимный контроль;

-адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-оформлять свои мысли в устной форме;

-слушать и понимать речь других;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

**Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

## Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

***Введение***

Вводное занятие. Т.Б. на занятиях. Экскурсия по школе и прилегающей к ней территории. Беседа «Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него.

***Как сберечь здоровье***

Беседа «Сменная обувь. Зачем она?» Подвижные игры на свежем воздухе. «Салки-догонялки», «Гуси-лебеди», «Третий лишний», «Мышеловка», «Шишки, желуди, орехи». Игры с бегом. «День и ночь», «Салки с проползанием между ног», «У медведя во бору». Беседа «Твой новый режим дня». Эстафеты с предметами на свежем воздухе. Эстафеты с обручем, мячом. Игры «Выбей мяч из круга», «Дружные пары». Соревнования «Весёлые старты». Беседа «Грипп и другие инфекции. Как с ними бороться». Эстафеты с обручем, мячом.

***Я здоровье берегу, сам себе я помогу***

Гимнастика для глаз «Глаза - главные помощники». Игра «Веселые салки». Игры с мячом «Охотники и утки», «Эстафета с ведением мяча». Инструктаж по ТБ «Осторожно – гололёд!» Игры с прыжками. «Салки на одной ноге», «Удочка». Игры с бегом и прыжками. «Море волнуется», «Удочка», «У медведя во бору». Эстафеты с мячом и обручем на свежем воздухе. Игры с мячом. «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу». Игры с мячом «Мяч капитану», «Рывок с мячом», «Не давай мяч водящему». «Наперегонки с мячом», «Салки с мячом». Беседа «Осторожно – тонкий лёд!». Игры с мячом «Охотники и утки», «Эстафета с ведением мяча».

***Укрепляем здоровье***

Беседа «Как укрепить своё здоровье». Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «Салки догонялки». Игры на свежем воздухе «Салки», «Добеги и убеги», «Два мороза». Инструктаж по ТБ «Осторожно – Мороз!» Эстафеты с предметами. Различные игры (по выбору учащихся). Беседа «Сон –

лучшее лекарство». Игры «Борьба за мяч», «Зевака», «Мячик сверху». Игры на лыжах «Пройди ворота», «Лыжники, на места!». Игры на лыжах «Пройди ворота», «Лыжники, на места!». Лыжные соревнования. Лепка и оформление снежных фигур.

***За здоровый образ жизни***

Беседа «Правильное питание – залог здоровья». Забавные игры «Ручеек», «Поезд», «Бег с шарами». Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «К флажкам», «Два мороза». «Снежки», «Салки-догонялки». Спортивная игра «Зов джунглей». Беседа «Скажем «НЕТ» вредным привычкам». Игры на развитие меткости «Метко в цель», «Эстафета с баскетбольным мячом». Внеклассное мероприятие «Волшебница Гигиена».

***Если хочешь быть здоров, закаляйся!***

Беседа «Законы закаливания». Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробышки», «Поймай лягушку». Спортивные соревнования «Ловкие, смелые, умелые». Беседа «Польза и вред воды». Игры на свежем воздухе «Курочка», «Платочки», «Ястреб и наседки». Праздник «Советы доктора Айболита». Игры на свежем воздухе «Воробьи и вороны», «Аисты», «Салки с мячом». Эстафета «Братья наши меньшие». «Пингвины», «Кузнечики», «Зайчики». День здоровья. Спортивные соревнования.

**Тематическое планирование.**

| № п/п | Дата проведения | Тема занятия | Количество часов |
|---|---|---|---|
| ***Введение (1 ч.)*** | | | |
| 1 | | Вводное занятие. Т.Б. на занятиях. Экскурсия по школе и прилегающей к ней территории. Беседа «Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него. | 1 |
| ***Как сберечь здоровье (7 ч.)*** | | | |
| 2 | | Беседа «Сменная обувь. Зачем она?» Подвижные игры на свежем воздухе. «Салки-догонялки», «Гуси-лебеди». | 1 |
| 3 | | Подвижные игры на свежем воздухе. «Третий лишний», «Мышеловка», «Шишки, желуди, орехи». | 1 |
| 4 | | Игры с бегом. «День и ночь», «Салки с проползанием между ног», «У медведя во бору». | 1 |
| 5 | | Беседа «Твой новый режим дня». Эстафеты с предметами на свежем воздухе. | 1 |
| 6 | | Эстафеты с обручем, мячом. Игры «Выбей мяч из круга», «Дружные пары». | 1 |
| 7 | | Соревнования «Весёлые старты». | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 | | Беседа «Грипп и другие инфекции. Как с ними бороться». Эстафеты с обручем, мячом. | 1 |
| ***Я здоровье берегу, сам себе я помогу (8 ч.)*** | | | |
| 9 | | Гимнастика для глаз «Глаза - главные помощники». Игра «Веселые салки». | 1 |
| 10 | | Игры с мячом «Охотники и утки», «Эстафета с ведением мяча». | 1 |
| 11 | | Инструктаж по ТБ «Осторожно – гололёд!» Игры с прыжками. «Салки на одной ноге», «Удочка». | 1 |
| 12 | | Игры с бегом и прыжками. «Море волнуется», «Удочка», «У медведя во бору». | 1 |
| 13 | | Эстафеты с мячом и обручем на свежем воздухе. Игры с мячом. «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 14 | | Игры с мячом «Мяч капитану», «Рывок с мячом», «Не давай мяч водящему». | 1 |
| 15 | | Игры с мячом «Рывок с мячом», «Наперегонки с мячом», «Салки с мячом». | 1 |
| 16 | | Беседа «Осторожно – тонкий лёд!». Игры с мячом «Охотники и утки», «Эстафета с ведением мяча». | 1 |
| ***Укрепляем здоровье (7 ч.)*** | | | |
| 17 | | Беседа «Как укрепить своё здоровье». Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «Салки догонялки». | 1 |
| 18 | | Игры на свежем воздухе «Салки», «Добеги и убеги», «Два мороза». | 1 |
| 19 | | Инструктаж по ТБ «Осторожно – Мороз!»Эстафеты с предметами. Различные игры (по выбору учащихся). | 1 |
| 20 | | Беседа «Сон – лучшее лекарство». Игры «Борьба за мяч», «Зевака», «Мячик сверху». | 1 |
| 21 | | Игры на лыжах «Пройди ворота», «Лыжники, на места!». | 1 |
| 22 | | Лыжные соревнования. | 1 |
| 23 | | Лепка и оформление снежных фигур. | 1 |
| ***За здоровый образ жизни (6 ч.)*** | | | |
| 24 | | Беседа «Правильное питание – залог здоровья». Забавные игры «Ручеек», «Поезд», «Бег с шарами». | 1 |
| 25 | | Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «К флажкам», «Два мороза». | 1 |
| 26 | | Игры на свежем воздухе. «Снежки», «Салки-догонялки», «Два мороза». | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 27 | | Спортивная игра «Зов джунглей». | 1 |
| 28 | | Беседа «Скажем «НЕТ» вредным привычкам». Игры на развитие меткости "Метко в цель", "Эстафета с баскетбольным мячом". | 1 |
| 29 | | Внеклассное мероприятие «Волшебница Гигиена» | 1 |
| ***Если хочешь быть здоров, закаляйся! (5 ч.)*** | | | |
| 30 | | Беседа «Законы закаливания». Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробышки», «Поймай лягушку». | 1 |
| 31 | | Спортивные соревнования «Ловкие, смелые, умелые». | 1 |
| 32 | | Беседа «Польза и вред воды». Игры на свежем воздухе «Курочка», «Платочки», «Ястреб и наседки». | 1 |
| 33 | | Праздник «Советы доктора Айболита». | 1 |
| 34 | | Игры на свежем воздухе «Воробьи и вороны», «Аисты», «Салки с мячом».<br>Эстафета «Братья наши меньшие». «Пингвины», «Кузнечики», «Зайчики». | 1 |
| **Материально- техническая база** | | | |
| | 1. Мячи (баскетбольные, волейбольные, теннисные)<br>2. Скакалки<br>3. Обручи<br>4. Кегли | | |



