МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

‌Министерство образования Республики Мордовия‌‌

‌Краснослободский муниципальный район‌​

МБОУ ``Краснослободский многопрофильный лицей``

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по ВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Коршунова О.Л.  Протокол №1  от «30» августа 2024г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Голубева Е. Н.  Приказ №55  от «30» августа 2024 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности**

**«Весёлые старты»**

Учитель: Калашников Геннадий Валентинович

**Краснослободск‌** **2024г**

**1.Пояснительная записка**

Дополнительно общеразвивающая программа «Веселые старты» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 « Об образовании в Российской Федерации» и с приказом Минпросвещения России от 9.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Составлена на основе примерной программы по «Физическая культура» В.И.Лях, А.А.Задневич: Москва, издательство «Просвещение»2011г.

Программа «Веселые старты» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников. 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 физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервнопсихическому развитию моторики (Ю.Ю. Рауцкис, О.Т. Аракелян, С.Я. Лайзане, Л.Н. Селиверстова и др.).В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания младших школьников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, вырабатывали ловкость и координационные способности детей. Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые как раз и способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. На фоне прогрессирующей гиподинамии, актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению. Двигаясь, ребенок становится более ловким, смелым, уверенным в своих силах. Достигнутый уровень развития физических качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий, обеспечивают новый виток физического развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно совершенствуется уровень физического развития ребенка, необходимый для определенного возрастного этапа. Одним из видов двигательной деятельности является эстафета.

Эстафета - это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами, которые являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игрыэстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.

Эстафета способствует укреплению здоровья детей и приобретению прочного запаса двигательных умений и навыков. Она помогает вызывать у детей положительное отношение к усвоению техники нового движения, быстрее осмыслить двигательные задания, повышать двигательную, эмоциональную, мыслительную активность детей, а также совершенствовать двигательную память и развивать внимание.

Коллективные соревнования воспитывают чувство ответственности перед товарищами, вызывают уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи. Для проведения эстафет необходимо, чтобы все дети умели правильно выполнять элементы техники движения, включенные в задание. Успешное выполнение движений вызовет чувство уверенности в своих силах, желание совершенствовать навыки. Участие в эстафетных соревнованиях способствует появлению у детей критического отношения к успехам и неудачам, умения устанавливать их причины, развивает чувства уважения к «сопернику».

**2.Цели и задачи программы:**

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

**Задачи программы**

**Образовательные:**

• формирование представлений о здоровом образе жизни;

• формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;

• обучение правилам поведения в процессе коллективных действий.

**Оздоровительные:**

• сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

• способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;

• создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

• **Развивающие:**

•развитие активности, самостоятельности, ответственности;

• развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;

•развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

**Воспитательные:**

•воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления;

• воспитание «здорового духа соперничества».

**3.Планируемые результаты реализации программы**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностные результаты**

•оценивать свои действия и согласовывать их с действиями своих одноклассников;

• умение выражать свои эмоции;

• сочувствовать, сопереживать;

• **Метапредметными** результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

•Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;• учиться работать по определенному алгоритму

• **Познавательные УУД:**

•умение делать выводы в результате совместной работы в команде;

• **Коммуникативные УУД:**

• умение оформлять свои мысли в устной форме

• слушать и понимать речь других;

• договариваться с одноклассниками, учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

•учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

**4. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**Актуальность** данной программы в том, что подвижные 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 определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**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.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** учащиеся 6 классов

**Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий составляет 1 академический час. Занятия проводятся в спортивном зале школы или на открытой спортивной площадке.

**Формы занятий:**

Ведущей формой организации обучения является групповая.

**Виды деятельности:** игровая, соревновательная.

**Ожидаемые результаты.**

Укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию.

Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениям и совершенствованием их.

Воспитывать у детей необходимые морально-волевые (настойчивость, выдержку, взаимопомощь) и физические качества (силу, ловкость, быстроту, выносливость).

Прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми

Способствовать воспитанию дружбы, честности, коллективизма, сознательной дисциплины.

**5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы.** | **Количество часов** |
| 1 | Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики | 6 |
| 2 | Спортивные игры. Футбол. | 7 |
| 3 | Подвижные игры и эстафеты с гимнастическими элементами. | 6 |
| 4 | Спортивные игры. Волейбол. | 5 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики | 5 |
| 6 | Спортивная игра. Баскетбол. | 5 |
|  | **ИТОГО** | **34** |

**Формы подведения итогов реализации программы**

Способы проверки знаний и умений

Результативность обучения определяется умением играть и проводить игры-эстафеты, в том числе и на различных мероприятиях:

-участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;

-открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности

**6.Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, блоков, тем** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики** | **6** |
| 1.1 | Бег, скоростной бег, челночный бег. | 1 |
| 1.2 | Бег, скоростной бег, челночный бег. | 1 |
| 1.3 | Координация движения, ловкость. | 1 |
| 1.4 | Координация движения, ловкость. | 1 |
| 1.5 | Прыжки: в длину, в высоту | 1 |
| 1.6 | Техника метания. | 1 |
| **2** | **Спортивные игры. Футбол.** | **7** |
| 2.1 | Передвижение и остановки мяча | 1 |
| 2.2 | Передвижение и остановки мяча | 1 |
| 2.3 | Удары по мячу. | 1 |
| 2.4 | Остановка мяча | 1 |
| 2.5 | Ведение мяча и обводка. | 1 |
| 2.6 | Отбор мяча. | 1 |
| 2.7 | Вбрасывание мяча. | 1 |
| **3** | **Подвижные игры и эстафеты с гимнастическими элементами.** | **6** |
| 3.1 | Координация, ловкость | 1 |
| 3.2 | Координация, ловкость | 1 |
| 3.3 | Группировка, перекаты | 1 |
| 3.4 | Группировка, перекаты | 1 |
| 3.5 | Опорный прыжок. | 1 |
| 3.6 | Опорный прыжок. | 1 |
| **4** | **Спортивные игры. Волейбол.** | **5** |
| 4.1 | Перемещение. | 1 |
| 4.2 | Перемещение. | 1 |
| 4.3 | Передачи мяча. | 1 |
| 4.4 | Подачи мяча | 1 |
| 4.5 | Прием мяча | 1 |
| **5** | **Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики** | **5** |
| 5.1 | Бег, скоростной бег, челночный бег. | 1 |
| 5.2 | Бег, скоростной бег, челночный бег. | 1 |
| 5.3 | Бег, скоростной бег, челночный бег. | 1 |
| 5.4 | Прыжки: в длину, в высоту | 1 |
| 5.5 | Прыжки: в длину, в высоту | 1 |
| **6.** | **Спортивная игра. Баскетбол.** | **5** |
| 6.1 | Стойка баскетболиста. Ведение | 1 |
| 6.2 | Передача. | 1 |
| 6.3 | Бросок. | 1 |
| 6.4 | Броски по кольцу. | 1 |
| 6.5 | Ловля мяча. | 1 |
|  | **Итого** | **34** |

**7.Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. Основная образовательная программа «Образовательная система «Школа 2100», под науч. ред. Д.И. Фельдштейна. – изд.2-е, испр. – М.: Баласс, 2011 год,

3. Учебник по физической культуре, автор: Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина.5-9 кл.- М.: Баласс, 2011 год,

4. Учебник: В.И.Лях «Физическая культура», Москва «Просвещение», 2014год.