

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОСЛОБОДСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ
КРАСНОСЛОБОДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

ПРОВЕРЕНО:

Зам.директора по ВР

_____ О.Л.Коршунова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор лицея

_____ Е.Н.Голубева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА):**

Спортивно-оздоровительной направленности «Весёлые старты»

Программа ориентирована на детей от 8 до 9 лет

Срок реализации 1 год

Автор: Мелентьев Владимир Дмитриевич

Учитель физической культуры

г. Краснослободск

2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Веселые старты» спортивно-оздоровительного направления разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В.И.Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Актуальность

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от обучающихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым-школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляет сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

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

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Цель программы: Оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Задачи

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учетом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции и также эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь. Время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Ценностные ориентиры содержания курса « Веселые старты» спортивно-оздоровительного направления.

Содержание курса « Веселые старты» спортивно – оздоровительного направления, направленно на воспитание высококонрастных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения предмета:

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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 по курсу «Весёлые старты» являются следующие умения:

- представлять игры 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

II. Содержание курса внеурочной деятельности «Веселые старты»

Здоровый образ жизни

Игры на взаимодействие между обучающимися

Цель: воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

«**Вызов номеров**». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки

обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

Игры на развитие двигательных качеств

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Веселые старты закаливают организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны:

подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх.

«Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

Игры с элементами спортивных игр

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

«Мишень»

Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень.

«Без пары»

Взявшись за руки дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и тд.

«Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

Игры с элементами ритмической гимнастики

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста.

Музыкально–ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

Игры по выбору обучающихся.

Учебно – тематический план

| № п/п | Тема | Количество часов всего | Количество часов теория | Количество часов практика |
|-------|----------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 1. | Здоровый образ жизни | 1 | 1 | |

| | | | | |
|----|--|----|----|----|
| 2. | Игры на взаимодействие между учащимися | 11 | 2 | 9 |
| 3. | Игры на развитие двигательных качеств | 8 | 2 | 6 |
| 4. | Игры с элементами спортивных игр | 6 | 2 | 4 |
| 5 | Игры с элементами ритмической гимнастики | 6 | 2 | 4 |
| 6 | Игры по выбору учащихся | 2 | 1 | 1 |
| | Повторение | | | |
| | Всего | 34 | 10 | 24 |

Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности
Веселые старты

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Дата | |
|----------|--|---------------------|----------------|------|
| | | | План | Факт |
| 1 | Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях на спортивной площадке. Здоровый образ жизни | 1 | 02.09 | |
| 2 | Веселые старты для формирования правильной осанки. Игра «Замри», «Исправить осанку». | 1 | 09.09 | |
| 3 | Общеразвивающие игры «Отгадай, чей голосок?», «На прогулку». | 1 | 16.09 | |
| 4-5 | Веселые старты для подготовки к строю. «Построение в шеренгу», Быстро встать в колонну». Повторение изученных игр. | 2 | 23.09 30.09 | |
| 6 | Игры с прыжками. «Прыжки по кочкам», «Волк во рву». | 1 | 07.10 | |
| 7-8 | Игры с передачей и ловлей мяча. «Передача мяча в колонне», «Подвижная цель». | 2 | 14.10 21.10 | |
| 9 | Игры со скакалками. «Удочка», Зеркало». | 1 | 04.11 | |
| 10 | Весёлые эстафеты. | 1 | 11.11 | |
| 11 | Игры по выбору детей. | 1 | 18.11 | |
| 12 | Игры лазанием и перелезанием. | 1 | 25.11 | |

| | | | | |
|-------|---|---|----------------|--|
| | «Поезд», «Альпенисты». | | | |
| 13-14 | Игры для подготовки к строю. «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее встанет в круг». | 2 | 02.12 09.12 | |
| 15 | Игры с прыжками. «Лягушата и цапля», «Парашютисты». | 1 | | |
| 16 | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Бегуны и метатели», «Гонки мячей». | 1 | 16.12 | |
| 17 | Игры на развитие внимания. «Правильно-неправильно», «Копна-тропинка-кочка». Повторение изученных игр. | 1 | 23.12 | |
| 18 | Веселые эстафеты. | 1 | 13.01 | |
| 19-20 | Игры по выбору детей. | 2 | 20.01 27.01 | |
| 21 | Общеразвивающие игры. «Космонавты», «Дед Мороз». | 1 | 03.02 | |
| 22 | Общеразвивающие игры. «Конники-спортсмены», «Два Мороза». | 1 | 10.02 | |
| 23 | Общеразвивающие игры. «Бег сороконожек», «Карусель», «Белые медведи». | 1 | 17.02 | |
| 24 | Игры со скакалками. «Удочка», «Люлька», «Забегалы». | 1 | 24.02 | |
| 25 | Игры в зимний период. «Попади снежком в цель», «Быстрый лыжник». | 1 | 02.03 | |

| | | | | |
|----|--|----|-------|--|
| 26 | Игры в зимний период. «Кто быстрее?», «Лисёнок-медвежонок». | 1 | 09.03 | |
| 27 | Игры с прыжками. «Прыгающие воробушки», «Прыжок под микроскопом». | 1 | 16.03 | |
| 28 | Весёлые эстафеты. | 1 | 30.03 | |
| 29 | Игры по выбору детей. | 1 | 05.04 | |
| 30 | Общеразвивающие игры. «Мы – весёлые ребята», «У медведя во бору». | 1 | 12.04 | |
| 31 | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Охотники и утки», «Мяч на полу». | 1 | 19.04 | |
| 32 | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Передача мяча в колонне», «Мяч соседу». | 1 | 26.04 | |
| 33 | Игры для подготовки к строю. «Класс, смирно», «У ребят порядок строгий». | 1 | 17.05 | |
| 34 | Общеразвивающие игры. «Вызов номеров», «Выжигалы». | 1 | 24.05 | |
| | Итого | 34 | | |

Материально-техническое обеспечение

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения |
|---|--|
| 1. Основная литература для учителя | |

| | |
|---|---|
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре |
| 1.2. | Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011 |
| 1.3. | Лях В. И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011. |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре |
| 2. Дополнительная литература для учителя | |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» |
| 2.2. | Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт |
| 3. Технические средства обучения | |
| 3.1. | Компьютер. |
| 3.2. | Мультимедийная установка. Экран |
| 4. Учебно-практическое оборудование | |
| 4.1. | Козел гимнастический Стенка гимнастическая |
| 4.2. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| 4.3. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) |
| 4.4. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные. |
| 4.5. | Палка гимнастическая Скакалка детская |
| 4.6. | Мат гимнастический. Гимнастический подкидной мостик |
| 4.7. | Кегли Обруч пластиковый детский Стойка для прыжков в высоту |
| 4.8. | Планка для прыжков в высоту Флажки: разметочные с опорой, стартовые |
| 4.9. | Лента финишная Рулетка измерительная |

| | |
|-------|--|
| 4.10. | Лыжи детские (с креплениями и палками) Аптечка |
|-------|--|