

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Образовательный центр №3 «Созвездие»
г. Вольска Саратовской области»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Веселые старты»

курс внеурочной деятельности

для обучающихся 1-4 классов

Вольск, 2024 г.

Пояснительная записка

Название программы – «Веселые старты»

Актуальность программы в доступности игры для любого возраста, возможности ее использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников 3-4 класса.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС НОО, основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Ново-Ленинская СОШ»

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Фундаментальное ядро содержания общего образования, 2011 г.
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление от 29.12.10 г. № 189, зарегистрировано в Минюсте 03.03.2011 г. № 1993) (Введено в действие с 01.09.2011 г.);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ №409/13-13 от 20.04.2001);
- Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ №202/11-13 от 25.09.2000);
- О не допустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ №220/11-13 от 20.02.1999);
- Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе (Письмо МО РФ И НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ №199/13 от 28. 03.2002).

Программа рассчитана на 68 часов.

Срок реализации программы – два года.

Основной формой обучения являются групповые, учено-тренировочные занятия

Периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю.

Цель курса:

удовлетворение потребностей младших школьников в движении, стабилизирование эмоций, обучение владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи программы:

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств;
- развить двигательную реакцию, точности движения, ловкости;
- развить сообразительность, творческое воображение;
- развить коммуникативные умения;
- воспитать внимание, культуру поведения;
- создать проблемные ситуации, активизируя творческие отношения учащихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развить доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

- развить коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

1) Планируемые результаты изучения программы

Личностными результатами являются формирование следующих умений:

- 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 являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- самостоятельно в любой игровой ситуации регулировать степень влияния и мышечного напряжения;
- организовывать самостоятельно игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- технически правильно выполнять двигательные действия в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- находить выход из критического положения.
- Коммуникативные УУД:
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оказывать товарищескую поддержку;
- добиваться достижения общей цели.

Предметные:

- планировать применение игр с мячом в режиме дня;
- излагать факты истории развития спортивных игр с мячом, спортивных традиций региона;
- представлять подвижные игры с мячом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности первоклассников;
- применять способы коррекции осанки, развития физических качеств, средствами игр с мячом;
- овладение техникой движений с мячом;
- моделировать комплексы упражнений с мячом из ранее изученных элементов.

2). Содержание курса внеурочной деятельности

Подвижные и народные игры (8 часов). Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакций, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подход к игре.

Эстафеты (8 часов). Правила эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыков передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности

Соревнования (8 часов). Развитие силы, ловкости и физических способностей. Воспитание толерантность при общении в коллективе.

Спортивные турниры (9 часов). Знакомство с историей спорта, развитие физических способностей детей, координации движений, силы и ловкости. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны..

3). Тематическое планирование для 3 класса

| № п/п | Тема занятия | |
|-------|---|---|
| | | 1 |
| 1 | День здоровья | 1 |
| 2 | Весёлые старты. Дворовые игры | 1 |
| 3 | Беговая эстафета. Игры по выбору | 1 |
| 4 | Преодоление препятствий. Татарские народные игры | 1 |
| 5 | Полоса препятствий. Татарские народные игры | 1 |
| 6 | Эстафеты с прыжками. Татарские народные игры | 1 |
| 7 | Праздник здоровья. Татарские народные игры | 1 |
| 8 | Эстафеты с мячом. Татарские народные игры | 1 |
| 9 | Эстафеты с обручем. Русские народные игры | 1 |
| 10 | Весёлые эстафеты. Русские народные игры | 1 |
| 11 | Эстафета встречная. Русские народные игры | 1 |
| 12 | Эстафета на ориентирование. Русские народные игры | 1 |
| 13 | Эстафета туриста. Русские народные игры | 1 |
| 14 | Баскетбольная эстафета. Бурятские народные игры | 1 |
| 15 | Олимпиадика. Игры по выбору | 1 |
| 16 | Быстрый лыжник | 1 |
| 17 | Лыжные эстафеты | 1 |
| 18 | Школа мяча. Бурятские народные игры | 1 |
| 19 | Эстафеты с обручем. Бурятские народные игры | 1 |
| 20 | Эстафета на лыжах. Бурятские народные игры | 1 |
| 21 | Зимние забавы. | 1 |
| 22 | Спортивный турнир | 1 |
| 23 | День здоровья. | 1 |
| 24 | Эстафеты по кругу. Бурятские народные игры | 1 |
| 25 | Эстафеты с мячом. Игры по выбору | 1 |
| 26 | Круговая эстафета. Дворовые игры | 1 |
| 27 | Большие гонки. Дворовые игры | 1 |
| 28 | Спортивный турнир. | 1 |
| 29 | Эстафета футболистов Дворовые игры. | 1 |
| 30 | Мини- футбол | 1 |
| 31 | Весёлые эстафеты. Дворовые игры | 1 |
| 32 | Пионербол | 1 |
| 33 | Лапта | 1 |
| 34 | Итоговый турнир. Игры по выбору | 1 |

Тематическое планирование для 4 класса

| № п/п | Тема занятия | |
|-------|--------------|--|
| | | |

| | | |
|----|--|---|
| 1 | День здоровья. Игры по выбору. | 1 |
| 2 | Школа мяча. Дворовые игры | 1 |
| 3 | Эстафета без предметов. Дворовые игры | 1 |
| 4 | Эстафета на внимание. Дворовые игры | 1 |
| 5 | Игры с бегом. Русские народные игры | 1 |
| 6 | Полоса препятствий. Русские народные игры | 1 |
| 7 | Гонка мячей. Русские народные игры | 1 |
| 8 | Игры на меткость. Татарские народные игры | 1 |
| 9 | Игры со скакалками. Игры по выбору | 1 |
| 10 | Игра- эстафета. Татарские народные игры | 1 |
| 11 | Эстафета «Вызов номеров». Татарские народные игры | 1 |
| 12 | Баскетбол | 1 |
| 13 | Эстафета зверей. Бурятские народные игры | 1 |
| 14 | Весёлые старты с мячом. Бурятские народные игры | 1 |
| 15 | Весёлые эстафеты. Бурятские народные игры | 1 |
| 16 | Встречная эстафета. Бурятские народные игры | 1 |
| 17 | Гонка футболиста | 1 |
| 18 | Игры с прыжками. Игры по выбору | 1 |
| 19 | Эстафеты со скакалкой. Бурятские народные игры | 1 |
| 20 | Эстафета с предметами. Татарские народные игры | 1 |
| 21 | Пионербол | 1 |
| 22 | Туристическая полоса. Татарские народные игры | 1 |
| 23 | Футбол | 1 |
| 24 | Баскетбольная эстафета. Татарские народные игры | 1 |
| 25 | Эстафеты с бегом и прыжками. Русские народные игры | 1 |
| 26 | Меткий стрелок. Русские народные игры | 1 |
| 27 | Стрелок на лыжах. Русские народные игры | 1 |
| 28 | Игры с передачей мяча. Игры по выбору | 1 |
| 29 | Игры с ловлей мяча | 1 |
| 30 | Эстафета по кругу. Дворовые игры | 1 |
| 31 | Эстафета с бросками. Дворовые игры | 1 |
| 32 | Лапта | 1 |
| 33 | Эстафеты с мячами. Дворовые игры | 1 |
| 34 | Игры с мячом. Игры по выбору | 1 |

Приложение 1

Оценочный материал

| Виды движений: | | Средний уровень (1-й год обучения) | Средний уровень (2-й год обучения) |
|---------------------------------|---|--|---|
| Элементы игры в баскетбол | Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы | Из 5 бросков 3 попадания | Из 5 бросков 4 попадания |
| Элементы игры в волейбол | Перебрасывания мяча через сетку | Задерживает мяч, перебрасывает через сетку. | Не задерживает мяч, перебрасывает через сетку |
| | Перебрасывание мяча друг другу | Расстояние 2 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. | Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч. |

| | | | |
|------------------------------|--|--|---|
| | | 1-2 раза потерял мяч. | |
| Элементы игры в футбол | Передача мяча друг другу | Расстояние 2 метра | Расстояние 2 метра |
| | | Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. | Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. |
| | | 1-2 раза потерял мяч. | 1-2 раза потерял мяч. |
| | Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 1,5- 2,0м. | 2 раза из 10 | 3 раза из 10 |
| «Школа мяча» | Отбивания мяча на месте | Не менее 3 раз одной рукой. 2 раза потерял мяч. | Не менее 5 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч. |
| | Подбрасывания мяча с хлопками в движении | Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 3 раз подряд. 2 раза потерял мяч. | Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук Не менее 5 раз 1-2 раза потерял мяч. |
| | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте | 5 раз 2 раза потерял мяч | 5 раз 1 раз потерял мяч |
| | Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении | Умеет принимать | Умеет ловко принимать |

Приложение

Оценочный материал.

Вопросы:

1. Сколько лет должно пройти от одной зимней олимпиады до другой?
2. При какой температуре воздуха можно заливать каток?
3. Из чего были сделаны самые первые коньки?
4. Какой массы женское ядро?
5. Молот метают на дальность или на высоту?
6. Сколько попыток даётся спортсмену для прыжка в высоту с разбега на каждом новом уровне планки?
7. На соревнованиях по прыжкам в воду спортсмены прыгают с трамплинов и вышек. Какой из этих снарядов имеет высоту 1 м?
8. Спортивные соревнования по фехтованию проходят на шпагах, саблях и Какого оружия не хватает?
9. Что крепится на оба конца грифа штанги для увеличения ее тяжести?
10. В какой спортивной дисциплине используется предмет, состоящий из: рукояти, плеч и тетивы?
11. Включены ли соревнования по шахматам в Олимпийские игры?
12. Что такое «буллит»?
13. В каком месте футбольного поля стоит голкипер?
14. Возможен ли в баскетболе исход игры «ничья»?
15. Какой вид спорта совместил в себе лыжную гонку и стрельбу из винтовки?
16. Для чего в боксе нужны перчатки?

17. Конкур – это преодоление препятствий на лошади или конные пробеги на определённую дистанцию?

18. Участвуют ли женщины в соревнованиях по прыжкам с трамплина?

19. В каком виде спорта спортсмены спускаются по ледяному желобу на санях?

20. Сколько игроков входит в волейбольную команду?

Ответы:

1. Четыре года. 2. Не выше нуля. 3. Из костей. 4. Четыре кг. 5. На дальность. 6. Три. 7.Трамплин. 8. Рапиры. 9. Диски. 10. А стрельбе из лука. 11. Нет 12. В хоккее с шайбой штрафной бросок. 13. На воротах. 14. Нет. 15. Биатлон. 16. Чтобы руки не травмировать. 17. Преодоление препятствий. 18. Да, с 2010 года. 19. Бобслей. 20. Шесть.