

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Чекалинская средняя общеобразовательная школа
(центр образования)
имени Героя Советского Союза А.П.Чекалина»**

«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР МКОУ «Чекалинская СОШ ЦО имени А.П.Чекалина» _____ /Н.Г.Лисичкина/ Протокол педсовета от «23» мая 2023 г.	«УТВЕРЖДЕНО» Директор МКОУ «Чекалинская СОШ ЦО имени А.П.Чекалина» _____ /К.А.Смирнова/ Приказ № 25 -о от «28» августа 2023 г.
---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению**

«Весёлые старты»

**на 2023-2024 учебный год
для обучающихся 3 класса**

Составитель:

Учитель начальных классов

Саидова Зарема Курманалиевна

г.Чекалин, 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Веселые старты» для 1 -4 классов разработана на основе следующих нормативных документов:

- 1) Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (далее – ФГОС НОО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (с изменениями и дополнениями от; от 29 декабря 2014 г. № 1643, от 18 мая 2015 № 507, от 31 декабря 2015 № 1576).

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Игра – ведущая деятельность детей, ее первенство неоспоримо на всем протяжении младшего школьного возраста.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладавший во все века великой воспитательной силой, потому что повышенная двигательная активность - биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Спортивные игры дают первоначальное представление о правилах в спортивных играх, о системе взаимодействия между игроками, об игровой этике.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Веселые старты» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселые старты» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных

факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Веселые старты» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- возрождение традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;

- вооружение младших школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью;

- содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;

- создание предпосылок для успешного освоения спортивных игр.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Формирование

представлений о: рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; навыков конструктивного общения;

Обучение:

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселые старты» предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, спортивном зале и на игровой площадке образовательного учреждения. Курс может вести как учитель физической культуры, так и любой другой учитель начальных классов.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселые старты» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Веселые старты» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, учителями физической культуры в возрасте от 7 до 11 лет.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Продолжительность занятий 40 минут. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Веселые старты» состоит из 4 разделов:

«Русские народные игры»; «Спортивные игры»; «Подвижные игры»; «Настольные игры» (интеллектуальные игры).

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся, освоению норм и ценностей состояния и содержания культурных традиций.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселые старты» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Формы занятий: занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Подвижные и народные игры	10	Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакций, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.
2	Спортивные турниры	7	Знакомство с историей спорта, развитие физических способностей детей, координации движений, силы и ловкости. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.
3	Соревнования	9	Развитие силы, ловкости и физических способностей. Воспитание толерантность при общении в коллективе.
4	Эстафеты	8	Правила эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыков передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности

Содержание программы

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Русские народные игры

«У медведя во бору», «Горелки», «Цвет», «Ушки», «Золотые ворота», «Кот и мышь», «Пятнашки», «Запретный круг», «Третий лишний», «Моргушки», «Ярочки», «Волк, овцы и собаки».

Подвижные игры

Простые и усложненные игры – догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная с простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками. «Салки – приседалки», «Салки с домом», «У медведя во бору», «Третий лишний» и др.

Игры – поиски

Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. «перемена мест», «Отгадай, кто подходил», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно – горячо» и др. Игры с мячом, игры с прыжками, веселые старты со скакалками, мячом. «Охотники и утки», «Волк во рву», «Попрыгунчики – воробушки», «Белки, волки, лисы» и др.

Спортивные игры

В этом разделе используются игры, содержащие элементы техники и тактики изучаемых спортивных игр - баскетбола, волейбола, футбола. «Мяч ловцу», «Мяч среднему», «Борьба за мяч», «Подбрось – поймай», «Мяч ловцу», «Гонки мячей по кругу».

Предполагаемые результаты реализации программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые будут достигнуты учащимися

Личностными результатами являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей, оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выразить свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселые старты» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. → Проговаривать последовательность действий на уроке. → Учиться работать по определенному алгоритму.

2. Познавательные УУД:

- Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. → Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации Программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

5. Формы контроля

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности «Веселые старты», 3 класс (34 часа)

№	Тема	Формы организации	Виды деятельности
1	Веселые старты с баскетбольным мячом	соревнования	игровая деятельность
2	Эстафеты «Быстрые и ловкие»	эстафеты	игровая деятельность
3	Подвижная игра «Обгони мяч»	игра	игровая деятельность
4	Подвижная игра «Охотники и утки»	игра	игровая деятельность
5	«Вызов номеров»	соревнования	игровая деятельность
6	«Осенний кросс»	турнир	игровая деятельность
7	Игра «Мяч ловцу»	игра	игровая деятельность
8	Подвижная игра «У медведя во бору»	игра	игровая деятельность
9	«Старты надежд»	эстафеты	
10	Рыцарский турнир	турнир	игровая деятельность

11	Игра –поиск «Волк во рву»	игра	игровая деятельность
12	Подвижная игра «Мяч соседу»»	игра	игровая деятельность
13	День здоровья	соревнования	соревновательная деятельность
14-15	История возникновения Олимпийских игр	турнир	игровая деятельность
16	Подвижная игра « Обгони мяч»»	игра	игровая деятельность
17	Марафон здоровья	соревнования	игровая деятельность
18	Веселые старты	эстафеты	игровая деятельность
19	Малые Олимпийские игры	эстафеты	соревновательная деятельность
20	Подвижная игра «Мяч капитану»	игра	игровая деятельность
21	«Быстрее! Выше! Сильнее!»	эстафеты	игровая деятельность
22	Веселые старты с волейбольным мячом.	эстафеты	игровая деятельность
23	Спартакиада	эстафеты	игровая деятельность
24	Веселые старты с предметами	соревнования	игровая деятельность
25	Эстафеты с преодолением препятствий	эстафеты	игровая деятельность
26	Лыжные эстафеты	соревнования	соревновательная деятельность
27	Подвижная игра «Зайцы в огороде»»	игра	игровая деятельность
28	Эстафеты «Один за всех»	эстафеты	игровая деятельность
29	Соревнования с мячом	соревнования	игровая деятельность
30	«Быстрые и ловкие»	соревнования	игровая деятельность
31	Малая спартакиада	соревнования	игровая деятельность
32	Спортивный турнир по шашкам	турнир	игровая деятельность
33	Подвижная игра «Волк во рву»	игра	игровая деятельность
34	Спортивный турнир	турнир	соревновательная деятельность