

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Весёлые старты» составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утвержденного Приказом МО и НРФ от 17.12.2010г № 1897 (с внесенными изменениями); Основной образовательной программы МБОУ «Саралинская СОШ»; Положения о порядке разработки, утверждения и реализации рабочей программы по учебным предметам и программам внеурочной деятельности в соответствии ФГОС НОО (приказ №48 от 31.08.2020г); На основе авторской программы В.И. Лях, утвержденной МО РФ; Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «Саралинская СОШ» на 2022-2023 учебный год.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям 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, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Количество часов и место в учебном плане: Программа рассчитана на 34 часа, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

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

Задачи:

Обучающие: развивать двигательную реакцию, точность движения, ловкость; развивать сообразительность, творческое воображение; развивать коммуникативные умения.

Воспитательные: Воспитывать отношение к спорту как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность; воспитывать настойчивость, целеустремленность, находчивость, внимательность, уверенность, волю, трудолюбия, коллективизм; вырабатывать у учащихся умения применять полученные знания на практике.

Развивающие: Развивать стремления детей к самостоятельности; развивать умственные способности учащихся: логическое мышление, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образное и аналитическое мышление; осуществлять всесторонне физическое развитие воспитанников.

Планируемые результаты

Личностные результаты: Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД: Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по

определенному алгоритму.

Познавательные УУД: Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные УУД: Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; управление поведением партнёра контроль, коррекция, оценка его действий; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации

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

Методы и средства:

- Словесный: рассказ, беседа.
- Наглядный: иллюстрация примерами, демонстрация различных упражнений.
- Практический: упражнение, тренинг, соревнования.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

- создание детских объединений внутри коллектива - групп консультирования, т.е. шефство старших учащихся, имеющих более высокий разряд над младшими;
- привлечение к работе, связанной с проведением соревнований внутри школ, соревнований с выездом в другие школы

Содержание курса

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1 раздел – «Подвижные игры»

2 раздел – «Эстафеты»

3 раздел – «Соревнования»

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для учащихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей спорта, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор. Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Цели изучения по каждому разделу

“Подвижные игры” (20 часов)

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач, воспитания личности младшего школьника: Развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Развитие творчества, воображения, внимания; воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности, возможности и умения детей с ограниченными возможностями здоровья.

“Эстафеты” (10 часов)

Познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

«Соревнования» (4 часа)

Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	0
2	Подвижные игры	19	0	19
3	Эстафеты	10	0	10
4	Соревнования	4	0	4
Итого часов:		34	1	33

Тематическое планирование

№ п/п	№ занятия	Тема занятия	Дата проведения	
			План	Факт
Подвижные игры (20 часов).				
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы знаний по Ф.К.		
2	2	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
3	3	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
4	4	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
5	5	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
6	6	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
7	7	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».		
8	8	ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
9	9	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
10	10	Подвижные игры. Эстафеты.		
11	11	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».		
12	12	Подвижные игры. Эстафеты.		
13	13	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		

14	14	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».		
15	15	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».		
16	16	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		
17	17	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
18	18	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». текущий текущий		
19	19	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».		
20	20	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».		
Эстафеты (10 часов)				
21	1	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».		
22	2	Ловля и передача мяча в движении.		
23	3	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		
24	4	Эстафеты с мячами и обручами		
25	5	Весёлые старты		
26	6	Комплексы ору для развития физических качеств.		
27	7	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей		
28	8	Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.		

29	9	Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».		
30	10	Комплексы ОРУ для развития физических качеств.		
Соревнования (4 часа)				
31	1	Соревнование в беге на 30 метров		
32	2	Соревнование в беге на 60 метров		
33	3	Соревнование прыжок в длину с места		
34	4	Соревнование челночный бег 3+10 метров, с переноской кубика		

В результате освоения курса учебного предмета:

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; -
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Список используемой литературы:

1. Программа курса. «Физическая культура». 1 класс /авт.-сост. В.И.Лях Москва: издательство «Просвещение», 2011.
2. Программа курса. «Игра. Досуговое общение», авторы программ Д.В. Григорьев, Б.В. Куприянов, 2011 г.

Интернет ресурсы:

- 1) <http://www.fcior.edu.ru>
- 2) <http://school-collection.edu.ru>

Электронное пособие:

- 1) Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
- 2) Организация спортивной работы в школе (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
- 3) Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.)