

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ЧУБОВКА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КИНЕЛЬСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю

Приказ № 121 от 16.08.2022г

Проверено

Заместитель директора по УВР

*Мироненко* /Мироненко М. В.  
от 16.08.2022г

Рассмотрено на заседании МО

Протокол № 1 от 16.08.2022г

Руководитель МО:

*Илюшина* /Илюшина М.В.

**Рабочая программа  
По внеурочной  
деятельности  
«ВЕСЕЛЫЕ  
СТАРТЫ» 3 класс**

Составитель: Мартынова Н. В.

Учитель начальных классов

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

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.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Спортивные игры и эстафеты всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность спортивных игр и эстафет – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий. Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Итак, спортивные игры и эстафеты в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего 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.

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

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

## 2. **Обучение:**

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

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу 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 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.

## 2.Содержание программы (34 ч)

Вводное занятие: инструкция по ТБ.

Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Самостоятельные игры: прыжки через скакалку.

Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.

Эстафета по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей

Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры-эстафеты.

Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры -эстафеты.

Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками.

Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.

Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.

Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей.

Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении.

Ведение мяча на месте правой и левой рукой.

Броски в цель. Весёлые старты.

Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками.

Игры по выбору.

Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.  
Развитие скоростно-силовых способностей. Весёлые старты.  
Эстафеты с мячами, скакалками.  
Подвижные игры. Комбинированная эстафета.  
Эстафеты с ловлей и передачей мяча в движении.  
Броски в цель. Эстафета с прыжками.  
Самостоятельные игры. Ловля и передача мяча в движении.  
Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.  
Эстафета по кругу. Игры по выбору.  
Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.  
Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».  
Подвижные игры. Комбинированная эстафета.  
Эстафета с мячами. Игры по выбору.  
Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.  
Весёлые старты. Итоговое занятие.

### 3. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

***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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.





### Тематическое планирование 4 класс

№/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие: инструкция по ТБ.		
2.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
3.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку.		
4.	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.		
5.	Эстафета по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей		
6.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры-эстафеты.		
7.	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры -эстафеты.		
8.	Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.		
9.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками.		
10.	Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.		
11.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
12.	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		
13.	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей.		
14.	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
15.	Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении.		

16.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.		
17.	Броски в цель. Весёлые старты.		
18.	Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками.		
19.	Игры по выбору.		
20.	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.		
21.	Развитие скоростно-силовых способностей. Весёлые старты.		
22.	Эстафеты с мячами, скакалками.		
23.	Подвижные игры. Комбинированная эстафета.		
24.	Эстафеты с ловлей и передачей мяча в движении.		
25.	Броски в цель. Эстафета с прыжками.		
26.	Самостоятельные игры. Ловля и передача мяча в движении.		
27.	Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.		
28.	Эстафета по кругу. Игры по выбору.		
29.	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.		
30.	Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».		
31.	Подвижные игры. Комбинированная эстафета.		
32.	Эстафета с мячами. Игры по выбору.		
33.	Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.		
34.	Весёлые старты. Итоговое занятие.		

## 5. Список литературы:

1. Т.И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 1998г
2. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. С. Глязер, Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
4. М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000
5. М. Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001
6. М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 1986
7. В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/
8. Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка”. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера”Москва, 2002/

СОГЛАСОВАНО:

*Протокол заседания школьного  
Методического объединения учителей  
от 30.08.2017№01  
Руководитель ШМО*

---

*Астрадамова И.Г.  
«30» августа 2017*

СОГЛАСОВАНО:

*Заместитель директора по УВР*

---

*Биндюкова О.В.  
«30» августа 2017*

*СОГЛАСОВАНО:*

*Протокол заседания школьного методического  
объединения учителей начальных классов № 01  
от 28.08.2015г.*

*Руководитель ШМО*

---

*Сятыня Т.Г.*

*«28» августа 2015 год*

*СОГЛАСОВАНО:*

*Заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе*

---

*Биндюкова О. В.*

*«28» августа 2015 год*