

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Маслянинская средняя общеобразовательная школа №1**

ПРИНЯТО

решением методической кафедры

учителей начальных классов М. В. Кривой

Протокол №1 от 28.08.2020.

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по УВР (УМР)

С.У. 29.08.2020.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Весёлые старты»
для начального общего образования (1 классов)**

Составитель: учитель физической культуры Менщикова Ольга Сергеевна

2020 г.

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления кружка «Весёлые старты» для начального общего образования разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12. 2012 №1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 №507, от 31.12.2015 №1576).
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (в ред. от 24.11.2015 N 81).
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1015 (ред. от 17.07.2015) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
- Устав и локальные акты МБОУ Маслянинской СОШ №1».
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (<http://fgosreestr.ru/>)

Настоящая программа соответствует возрасту учащихся 1 класса, направленность программы: спортивно-оздоровительная

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации, внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Цель– создание условий, способствующих развитию личностных качеств обучающихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной

деятельности. В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют *занятия общей физической подготовкой (ОФП).*

Программа для 1 класса рассчитана на 30 часов, 1 час в неделю.

Цель: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развития интереса к коллективным формам спортивных занятий соревновательного характера.

Задачи:

Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств.

Обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.

Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека.

Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные,

коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

1. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к формированию жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни.

Метапредметные результаты.

Коммуникативные.

Обучающиеся научатся:

- осуществлять взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- работать в команде, болеть за команду, оказывать поддержку членам своей команды, относиться с уважением к команде соперников;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- анализировать ошибки и объективно оценивать результаты.

Регулятивные.

Обучающиеся научатся:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

Предметные результаты.

Обучающиеся научатся:

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в

игровой и соревновательной деятельности: беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий, эстафетный бег;

- проводить и участвовать в подвижных играх: Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- составлять простейшие комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и предметов;

- самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и самостоятельно.

2. Содержание изучаемого курса

Подвижные игры.

Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Вышибалы, Красный - Белый, Борьба за мяч, Антивышибалы, Забросай противника мячами, Ловишка с мячом, Ловишка (пятнашки), эстафеты. «Веселые старты».

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату. «Веселые старты».

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение. «Веселые старты».

Футбол. Основные правила игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча

внутренней стороной стопы, ведение мяча, мини - футбол. «Веселые старты».

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные.

Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля, правило поведения на занятиях ОФП по разделам программы

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

2. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы. 1 класс(30 ч.)

п/п	Тема	Основные виды внеурочной деятельности учащихся	Планируемые образовательные результаты (УУД)
Легкая атлетика 4 часа			
1	Путешествие в страну "Королевы спорта".	Правила поведения и безопасности во время	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в

	Правила поведения в спортивном зале.	занятий физическими упражнениями. Беговая разминка, комплекс ОРУ. Подвижная игра «Салки», характеристика физических качеств.	организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов. Коммуникативная: умеют поддерживать друг друга в игре	
2	Беговая дорожка.	Беговая разминка, комплекс физических упражнений для коррекции осанки подвижная игра "бегуны и прыгуны". «Веселые старты».		
3	Физические качества.	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации, подвижная игра "красный-белый". «Веселые старты».		
4	Круговая тренировка.	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления движения , развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям), подвижная игра "вышибалы". «Веселые старты».	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча и прыжков в длину с места.	
Футбол – 4 часа				
5	Путешествие в страну игр.	Правила поведения на занятиях по футболу. Разминка в движении, техника передвижения, техника владения мячом (ловля - передача). Подвижная игра «Ловишка с мячом». Правила игры в футбол. «Веселые старты»		
6	Ведение мяча.	Разминка с различным ритмом и темпом выполнения беговых упражнений, комплекс упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Забросай противника мячами». Правила игры в футбол. «Веселые старты»	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.	

7	Двухсторонняя игра.	Разминка, двухсторонняя игра в футбол (проверка своих навыков через игру). «Веселые старты».	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей
8	Техника владения мячом.	Разминка, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка мяча внутренней стороной стопы, игра «мини – футбол». «Веселые старты».	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей
Подвижные игры 8 часов			
9	Путешествие в страну игр.	Разминка в движении, техника владения мячом (ловля - передача). Подвижная игра «Ловишка с мячом баскетбольным». «Веселые старты».	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
10	Подвижная игра «Забросай противника мячами».	Разминка с различным ритмом и темпом выполнения беговых упражнений, комплекс упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра "забросай противника мячами" подвижная игра. «Веселые старты».	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
11	Подвижная игра «Антивышибалы».	Разминка со стихотворным сопровождением и в движении; упражнения с волейбольным мячом, подвижная игра "Вышибалы". «Веселые старты».	
12	Подвижные игры.	Разминка в движении,	Здоровьесберегающая: умеют

		проведение двух, трех игр по желанию учеников. «Веселые старты».	использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
13	Подвижные игры «ксвоим флажкам», «два мороза».	Разминка в движении, правила игры, проведение игр. «Веселые старты».	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
14	Подвижные игры «пятнашки», «мы веселые ребята».	Разминка. Правила игры, подвижные игры «пятнашки», «Мы веселые ребята». «Веселые старты».	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
15	Подвижные игры «Перебежки с построениями», «точный расчет».	Разминка. Правил игры подвижных игр: «Перебежки с построениями», «точный расчет». «Веселые старты».	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
16	Подвижные игры.	Разминка в движении, проведение двух, трех игр по желанию учеников. «Веселые старты».	Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая:

			проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
Гимнастика 3 часа			
17	В гостях у акробата.	Группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад, "складочка", "березка"; подвижная игра «Салки». «Веселые старты».	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми
18	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	Разминка в движении, растяжки на матах; перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед и назад с места, с трех шагов. Подвижная игра «Пятнашки». «Веселые старты».	
19	Акробатика. Упражнения в группировке.	Различные перестроения, ходьба и бег с заданием, упражнения для развития гибкости, перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед и назад, с места, с трех шагов, "складочка", "березка" Подвижная игра «Красный белый». «Веселые старты».	
Лыжная подготовка 4 часа			
20	Зимние "Старты Надежд" Передвижение на лыжах в медленном темпе.	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах. Передвижение на лыжах в медленном темпе. Катание с горы. «Веселые старты».	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей
21	Катание с горы.		
22	Повороты на лыжах.	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах; поворот переступанием лыж во- круг пяток.	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми

		Прохождение дистанции, катание горы. «Веселые старты».	
23	Повороты переступанием.	Организирующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; торможение палками и падением на лыжах; спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе, катание с горы. «Веселые старты».	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей.
Подвижные игры 7 часов			
24	Подвижная игра «Точно в цель».	Строевые команды: повороты, перестроения в одну и две шеренги; разминка под стихотворное сопровождение; подвижная игра «Точно в цель». «Веселые старты».	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей
25	Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Строевые команды. Разминка с упражнением на внимание. Подвижная игра «Охотники и зайцы». «Веселые старты».	
26	Подвижная игра «Кто быстрее схватит».	Разминка, направленная на развитие координации движений, подвижные игры: «Кто быстрее схватит», «Ловишка с мячом и защитниками», «Салки с мячом». «Веселые старты».	
27	Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками», "салки".		
28	Подвижная игра «салки с домиком», «успей встать в пару».	Разминка направленная на развитие быстроты, правила игры, подвижные игры «салки с домиком», «успей встать в пару». «Веселые старты».	
29	Подвижные игры.	Разминка, проведение 2-3 игр по желанию учеников, подведение итогов. «Веселые старты».	
30	Веселые старты.	Проверка своих навыков через соревнования. «Веселые	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.

		старты».	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
Всего: 30 часов			