

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Можгинский район

МБОУ «Большесибинская ООШ»

РАСМОТРЕНО

на заседании ШМО

учителей-предметников

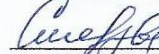
 Романова А.И.

Протокол № 1

от 29 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора УВР

 Смердова Т.Л.

Протокол № 1

от 30.08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

 «Большесибинская ООШ»

Тригорьева З.С.

Приказ № 67

от 31.08. 2023 г.



**Рабочая программа**  
**«Веселые старты» 2 и 4 класса**

Составила: Усова Марина Александровна

Большие Сибь 2023 – 2024 г.

## **Пояснительная записка.**

Программа «Веселые старты» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Двигательная активность ребенка, способствует совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяет характер нормального функционирования детского организма.

Исследования последних лет показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию моторики (Ю.Ю. Рауцкис, О.Т. Аракелян, С.Я. Лайзане, Л.Н. Селиверстова и др.).

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания младших школьников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, вырабатывали ловкость и координационные способности детей.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые как раз и способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

На фоне прогрессирующей гиподинамии, актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению. Двигаясь, ребенок становится более ловким, смелым, уверенным в своих силах. Достигнутый уровень развития

физических качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий, обеспечивают новый виток физического развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно совершенствуется уровень физического развития ребенка, необходимый для определенного возрастного этапа. Одним из видов двигательной деятельности является эстафета.

Эстафета - это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами, которые являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.

Эстафета способствует укреплению здоровья детей и приобретению прочного запаса двигательных умений и навыков. Она помогает вызывать у детей положительное отношение к усвоению техники нового движения, быстрее осмыслить двигательные задания, повышать двигательную, эмоциональную, мыслительную активность детей, а также совершенствовать двигательную память и развивать внимание.

Коллективные соревнования воспитывают чувство ответственности перед товарищами, вызывают уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи. Для проведения эстафет необходимо, чтобы все дети умели правильно выполнять элементы техники движения, включенные в задание. Успешное выполнение движений вызовет чувство уверенности в своих силах, желание совершенствовать навыки. Участие в эстафетных соревнованиях способствует появлению у детей критического отношения к успехам и неудачам, умения устанавливать их причины, развивает чувства уважения к «сопернику».

**Актуальность данной программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Цель программы** инициирование соревновательной активности у младших школьников, содействие активному отдыху школьников, создание позитивного эмоционального настроения ребенка.

### **Задачи программы**

#### **Образовательные:**

- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий.

#### **Оздоровительные:**

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
- создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

#### **Развивающие:**

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления;
- Воспитание «здорового духа соперничества».

**Возраст детей, участвующих программе:** учащиеся 2-4 классов (8 – 11 лет).

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий составляет 1 академический час.

Занятия проводятся в спортивном зале школы и на улице, если благоприятные погодные условия.

### **Формы занятий:**

Ведущей формой организации обучения является групповая.

**Виды деятельности:** игровая, соревновательная.

### **Ожидаемые результаты.**

- Укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию.
- Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениям и совершенствованием их.
- Воспитывать у детей необходимые морально-волевые (настойчивость, выдержка, взаимопомощь) и физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость).
- Прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми
- Способствовать воспитанию дружбы, честности, коллективизма, сознательной дисциплины.

### **Личностные результаты**

- оценивать свои действия и согласовывать их с действиями своих одноклассников;
- умение выражать свои эмоции;
- сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы в команде;

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками, учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

Способы проверки знаний и умений:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить игры-эстафеты, в том числе и на различных мероприятиях:

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

#### **Тематический план.**

| <b>№</b> | <b>Вид программного материала</b>   | <b>Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»</b> | <b>Кол-во часов (занятий)</b> |
|----------|-------------------------------------|--|-------------------------------|
| 1.       | Базовая часть                       |  | 34                            |
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре | Здоровый образ жизни                                       | В процессе занятия            |
| 1.2      | Виды подвижных игр                  | Чемпионы спортивных игр                                    | 12                            |
| 1.3      | Двигательные действия и навыки      | Олимпийское движение России                                | 10                            |
| 1.4      | Элементы спортивных игр.            | Труд – страшнее игры                                       | 12                            |
|          | <b>Итого</b>                        |  | <b>34</b>                     |

## Календарно-тематическое планирование «Весёлые старты» для 2-4 класс

| №   | Тема занятий  | Дата проведения |          |
|---|---|-----------------|----------|
|   |   | По плану        | По факту |
| <b>Виды подвижных игр (12 ч.)</b>             |   |                 |          |
| 1   | Техника безопасности при проведении занятия. Виды подвижных игр. «Чай-чай, выручай»   | 1.09.23         |          |
| 2   | Подвижные игры на развитие совершенствование навыков бега «К своим флажкам».  | 8.09.23         |          |
| 3   | Весёлые старты, с разными мячами. Подвижная игра «Лапта».   | 15.09.23        |          |
| 4   | Подвижные игры на совершенствование и развитие скоростных способностей «Чай-чай, выручай», «Лапта».                               | 22.09.23        |          |
| 5   | Подвижные игры на совершенствование способностей ориентироваться в пространстве «Лисы и куры», Игра «Ловушка». «Зайцы в огороде». | 29.09.23        |          |
| 6   | Подвижные игры на развитие и совершенствование способностей ориентироваться в пространстве «К своим флажкам», «Лапта».            | 6.10.23         |          |
| 7   | Подвижные игры на развитие навыков в прыжках «Волк во рву», «Удочка».   | 13.10.23        |          |
| 8   | Линейные эстафеты на совершенствование скоростносиловых способностей. Игра «Ловушка».   | 20.10.23        |          |
| 9   | Подвижные игры на совершенствование выносливости. «Лапта», «Охотники и утки».   | 27.10.23        |          |
| 10  | Метание на дальность. «Перестрелка»   | 10.11.23        |          |
| 11  | Подвижные игры на совершенствование быстроты «Космонавты», «Белые медведи».   | 17.11.23        |          |
| 12  | Подвижные игры на развитие и совершенствование метания на дальность «Кто дальше бросит»   | 24.11.23        |          |
| <b>Двигательные действия и навыки (10 ч.)</b> |   |                 |          |
| 13  | Подвижные игры на развитие метания на точность «Метко в цель». ОФП  | 1.12.23         |          |
| 14  | Спортивное мероприятие «Веселые старты». ОФП  | 8.12.23         |          |
| 15  | Подвижные игры на развитие и совершенствование метания в цель «Точный расчет». ОФП  | 15.12.23        |          |
| 16  | Подвижные игры на развитие и совершенствование навыков броска на дальность и точность. ОФП  | 22.12.23        |          |
| 17  | Подвижные игры на развитие умений и навыков ловли мяча. Линейные эстафеты ОФП   | 29.12.23        |          |
| 18  | Эстафета с лазанием и перелазанием. Линейные  | 12.01.24        |          |

|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
|  | эстафеты. ОФП   |          |  |
| 19                                     | Подвижные игры на развитие умений и навыков ловли и передачи мяча. ОФП  | 19.01.24 |  |
| 20                                     | Подвижные игры на развитие и совершенствование навыков ловли и передачи мяча. ОФП                                 | 26.01.24 |  |
| 21                                     | Подвижные игры на развитие умений и навыков броска мяча в цель. Игра «Кто дальше бросит?». ОФП                    | 2.02.24  |  |
| 22                                     | Подвижные игры на развитие умений и навыков ведения и броска мяча. Игра «Кто дальше бросит?» ОФП                  | 9.02.24  |  |
| <b>Элементы спортивных игр (12 ч.)</b> |   |          |  |
| 23                                     | Подвижные игры на развитие и совершенствование умений и навыков ведения и броска мяча.                            | 16.02.24 |  |
| 24                                     | Подвижные игры на развитие умений и навыков ведения мяча правой и левой рукой. «Мяч капитану»                     | 1.03.24  |  |
| 25                                     | Подвижные игры на развитие и совершенствование умений и навыков ведения мяча правой и левой рукой. «Мяч капитану» | 15.03.24 |  |
| 26                                     | Подвижные игры на развитие умений броска мяча в цель. «Мяч капитану»  | 22.03.24 |  |
| 27                                     | Подвижные игры на развитие умений и навыков ведения ловли и передачи мяча. «Мяч капитану»                         | 5.04.24  |  |
| 28                                     | Передачи мяча, мини-баскетбол   | 12.04.24 |  |
| 29                                     | Подвижные игры на развитие умений передачи левой рукой «Мяч капитану»   | 19.04.24 |  |
| 30                                     | Подвижные игры на развитие умений ведения и передачи мяча «Мяч капитану». Мини-баскетбол                          | 26.04.24 |  |
| 31                                     | Подвижные игры с мячом «Играй, играй, а мяч не теряй».  | 3.05.24  |  |
| 32                                     | Игры на комплексное развитие и совершенствование способностей дифференцирования параметров.                       | 10.05.24 |  |
| 33                                     | Спортивный праздник «День здоровья»   | 17.05.24 |  |
| 34                                     | Подвижные игры на развитие координационных способностей, «Борьба за мяч».   | 24.05.24 |  |

### **Материально-техническое обеспечение**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших



обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

### 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. М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000 М. Н .Железняк, Спортивные игры. – М., 2001
4. М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 1986
5. В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/
6. Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка”. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера”Москва, 2002/