

**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности  
секция «Весёлые старты»  
уровень начального общего образования

(1-4 классы)

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Актуальность и назначение программы**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Секция «Весёлые старты» направлена на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Задачей педагога, работающего по программе, является развитие у обучающегося ценностного отношения к Родине, природе, человеку, культуре, знаниям, здоровью.

Нормативную правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «Секция «Весёлые старты» составляют следующие документы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.
4. Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" (с изменениями и дополнениями от 11 августа 2022г.)
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100.)
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676.)

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей на уровне начального общего образования определяет образ жизни на многие годы.

Программа курса внеурочной деятельности «Секция «Весёлые старты» направлена на осуществление **цели:** развитие нравственных качеств личности, навыков самосовершенствования, самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, укрепление физического и психического здоровья школьников начальных классов.

#### **Задачи программы:**

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения и потребности в систематических занятиях физической культурой;
- развивать основные физические качества и повышать функциональных возможностей организма;
- создать условия для выявления одаренных детей;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом возрастных особенностей учащихся и направлена на всестороннее развитие личности школьника посредством освоения основ физкультурной деятельности.

#### **Варианты реализации программы и формы проведения занятий**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Весёлые старты» разработана в соответствии с пунктом 31.1 обновленного ФГОС НОО, ФООП НОО и ФГОС НОО и реализуется в 3 и 4 классах по 2 часа в неделю. Занятия по программе проводятся в формах, позволяющих обучающемуся повысить физическую активность, вырабатывать выносливость, формировать спортивный характер.

Программа реализуется в течение одного учебного года, занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

**Формой промежуточной аттестации** по программе являются результаты участия обучающихся в соревнованиях «Весёлые старты», других спортивных соревнованиях, подтвержденные грамотами, дипломами в портфолио ученика.

#### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом программы воспитания МБОУ СОШ № 72. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания;

#### **Особенности работы педагога по программе**

Личностное развитие ребёнка — главная цель педагога. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая школьника совместной и интересной им обоим многообразной деятельностью, позволяющей раскрыть потенциал каждого; используя разные формы работы; устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу; насыщая занятия ценностным содержанием.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		3-4 классы
1	Набор детей в группу, инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях в спортивном зале. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1
2	История Олимпийских игр	1
3	Русские народные игры	20
4	Веселые старты, эстафеты	15
5	Игры со спортивным инвентарем	15
6	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	10
7	<b>Спортивные соревнования «Весёлые старты»</b>	6
<b>Итого</b>		<b>68</b>

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

### Личностные результаты

#### Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;  
познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения

учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**2) Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3-4 классы (68 ч.)

№ занятия	Тема	Количество часов	Деятельность учителя с учётом реализации рабочей программы воспитания
<b>Вводное занятие (2 часа)</b>			
1.	-Набор детей в группу, ИТБ, правила поведения на занятиях в	1	Создание благоприятных условий для усвоения первоклассниками социально значимых знаний основных норм и

	<p>спортивном зале.</p> <p>-Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий «Весёлые старты». Спортивная форма одежды, обувь для занятий.</p>		<p>традиций общества, в котором они живут; помочь самоутвердиться в новом социальном статусе школьника, научить соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Обеспечить усвоение социальных норм: -соблюдать правила поведения на занятиях в спортивном зале. -соблюдать правила личной гигиены, режим дня; - вести здоровый образ жизни; - быть уверенным в себе, открытым и общительным.</p>
<b>«История Олимпийских игр» (1 час)</b>			
2.	<p>Когда были первые Олимпийские игры? Как проходили Олимпийские игры в древней Греции ?</p> <p>Виды спорта на Олимпиадах в древности</p> <p>Традиции и символика Олимпийских игр (Кольца, Флаг, Огонь)</p>	1	<p>Обеспечить усвоение социальных норм: - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; -любить книгу, чтение, -воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.</p>
<b>«Русские народные игры» (20 часов)</b>			
3.	Игра «Перетяни веревку»	5	<p>Обеспечить усвоение социальных норм: - быть вежливым, скромным, приветливым; - проявлять миролюбие, не затевать конфликтов; -стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, решать спорные вопросы, не прибегая к силе; - уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;</p>
	Игра «Горелки»	5	
	Игра «Мы веселые ребята»	5	
	Игра «Ловишки и перебежки»	5	
<b>«Веселые старты, эстафеты» (15 часов)</b>			
4.	Встречные эстафеты без предметов	1	<p>Обеспечить усвоение социальных норм: -соблюдать правила личной гигиены, режим дня; - вести здоровый образ жизни; - быть уверенным в себе, открытым и общительным. - воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.</p>
	Пробеги и не сбей	1	
	Преодолей скамейку	1	
	По своим местам	1	
	Сбей кеглю	1	
	Каракатица	2	
	Ручеёк (мяч под ногами)	2	
	Игры-эстафеты с перелезанием и подлезанием	2	
Смена мест	2		

	Гуси-лебеди. Совушка-сова	2	
<b>«Игры со спортивным инвентарем» (15 часов)</b>			
5.	Встречные эстафеты без предметов и с предметами	1	Создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний основных норм и традиций общества, в котором они живут; -научить соответствовать предъявляемым к школьникам нормам и принятым традициям поведения. - воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре. Обеспечить усвоение социальных норм: - стремиться узнавать новое, проявлять любознательность, ценить знания;
	Эстафеты с большими мячами	1	
	Эстафеты с ракеткой бадминтона	1	
	Соревнования: « Чья «березка» лучше»	2	
	Игры и эстафеты с мячами:	2	
	Гонка мячей в колоннах (стоя, сидя, лицом друг к другу в парах)	2	
	Метание малых мячей в цель	2	
	Собери и посади картошку	2	
Полоса препятствий (скакалка, скамейка, гимнастическая лестница, маты)	2		
<b>«Игры с элементами общеразвивающих упражнений» (10 часов)</b>			
6.	Копна, тропинка, кочка	2	Обеспечить усвоение социальных норм: -соблюдать правила личной гигиены, режим дня; - вести здоровый образ жизни
	Быстро по местам	2	
	Вызов номеров	3	
	Смена мест	3	
<b>Спортивные соревнования «Весёлые старты» (6 часов)</b>			
7.	«Весёлые старты»	6	Обеспечить усвоение социальных норм: быть уверенным в себе, открытым и общительным.