

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Кузбасса**  
**Управление образования администрации**  
**Чебулинского муниципального округа**  
**МБОУ «Новоивановская СОШ» Чебулинского МР**

Рассмотрено

на заседании педагогического  
совета

Протокол № 1

от 30 августа 2024 г.

Согласовано:

заместитель директора по  
учебной работе:

\_\_\_\_\_ Т.С. Милованова

«30» августа 2024 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ "Новоивановская  
СОШ"

\_\_\_\_\_ В.А. Шкарупелова

Приказ № 128-о  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Веселые старты»**

**в условиях реализации ФГОС основного общего образования**

**спортивно-оздоровительное направление**

**5-6 классы**

**срок реализации 2 года**

Составитель: Шматуха П.А., учитель

высшей квалификационной категории

п. Новоивановский, 2024 г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Веселые старты» (далее – Программа) реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в начальной школе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «Веселые старты» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

**Программа адресована обучающимся 5-6 классов.**

### **Цель данной Программы:**

- создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность

### **Задачи Программы:**

- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

**Актуальность Программы** состоит в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни школьников через специально организованную двигательную

активность ребенка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость

Образовательный процесс в образовательном учреждении (организации) постоянно усложняется, и это требует от обучающихся 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. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих школьников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

Нормальное развитие и функционирование человека возможны в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 10-12 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей. В группу принимаются все желающие

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Веселые старты»**

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 достижении поставленных целей;
- 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.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «веселые старты» с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **5 класс**

**Теоретическая часть.** Теоретико-практическое занятие - «Что мы знаем об играх». Просмотр учебного фильма – «Фестиваль подвижных игр».

**Практическая часть. Сюжетные игры.**

Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми. «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «У медведя во бору», «Космонавты». «Волк во рву». «Море волнуется», «Воробушки и кот», «У медведя во бору». «Ловишки-перебежки», «Салки», «Коршун и наседка», «Кошки-мышки». «Хвостики», «Воробьи и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы». «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц). Динамическая игра «Зачем детям нужны игры?». Игры по выбору детей.

**Бессюжетные игры:** «Класс смирно!», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Землемеры», «Невод». «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Нади себе пару». «Запрещенное движение». «Придумай фигуру», «На одной ноге». «Увернись от мяча». «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка».

**Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр:** Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний».

Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву».

Игры с метанием: «Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч».

Игра «Городки».

Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания. Игры по выбору детей (из ранее изученных).

С элементами гимнастики: «Построй круг», «Море волнуется», «Донеси мешочек», «Раки». «Канатоходец», «Разойдись не упади», «Шагай через кочки», «Донеси мешочек».

С элементами гимнастики: эстафеты и полоса препятствий.

Спортивные игры: лапта.

## 6 класс

**Теоретическая часть.** Теоретико-практическое занятие - «Что мы знаем об играх». Просмотр учебного фильма – «Фестиваль подвижных игр».

### **Практическая часть. Сюжетные игры.**

Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми. «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «У медведя во бору», «Космонавты». «Волк во рву». «Море волнуется», «Воробушки и кот», «У медведя во бору». «Ловишки-перебежки», «Салки», «Коршун и наседка», «Кошки-мышки». «Хвостики», «Воробьи и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы». «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц). Динамическая игра «Зачем детям нужны игры?». Игры по выбору детей.

**Бессюжетные игры:** «Класс смирно!», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Землемеры», «Невод». «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Нади себе пару». «Запрещенное движение». «Придумай фигуру», «На одной ноге». «Увернись от мяча». «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка».

**Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр:** Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний».

Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву».

Игры с метанием: «Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч».

Игра «Городки».

Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания. Игры по выбору детей (из ранее изученных).

С элементами гимнастики: «Построй круг», «Море волнуется», «Донеси мешочек», «Раки». «Канатоходец», «Разойдись не упади», «Шагай через кочки», «Донеси мешочек».

С элементами гимнастики: эстафеты и полоса препятствий.

Спортивные игры: лапта.

**Формы занятий** – в форме урока, беседы.

**Формы контроля** – опрос, игры, эстафеты, соревнования.

### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Теоретическая часть.	2
2	Практическая часть:	32
А)	Сюжетные игры.	10
Б)	Бессюжетные игры.	10
В)	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	12
	Итого:	34

#### 6 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Теоретическая часть.	2
2	Практическая часть:	32
А)	Сюжетные игры.	10
Б)	Бессюжетные игры.	10
В)	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	12
	Итого:	34