

Принято на заседании
Педагогического Совета
Образовательного учреждения
ГБОУ лицея №329
Протокол №1
от 30 августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ лицея №329
О. А. Беляева
Приказ №59/2 от 30.08.2024 года

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №329 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа

Внеурочная деятельность
(курса, предмета, дисциплины (модуля))

«Веселые старты»
(указание учебного предмета)

для 1-4 классов
Срок реализации рабочей программы 1 год

Шишкина Анастасия Владимировна
(Ф.И.О. учителя)

Санкт-Петербург
(наименование города)

2024
(год составления программы)

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Веселые старты» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы. В результате изучения данной программы обучающиеся получают возможность формирования

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселые старты» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселые старты» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
 - развитие физических способностей;
 - освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
 - развитие психических и нравственных качеств;
 - повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
 - наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
 - практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.
- При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр. Такой приём,

как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в работе.

Методы организации занятий:

- фронтальный;
- групповой;
- поточный.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

1. индивидуальная;
2. работа в парах;
3. групповая;
4. коллективная.

Формы проведения занятий:

1. путешествие;
2. конкурс,
3. занятие – игра;
4. спортивный калейдоскоп;
5. спортивный марафон;

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- тестирование.

Программа включает четыре основных раздела:

Раздел 1 Современные подвижные игры(33 ч.)

1 класс

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
Тема 3 Личная гигиена (1ч)
Тема 4 Профилактика травматизма (4ч)
Тема 5 Нарушение осанки (2ч)
Тема 6 Современные подвижные игры (24ч)

Раздел 2 Старинные подвижные игры(34 ч.)

2 класс

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
Тема 3 Личная гигиена (1ч)
Тема 4 Профилактика травматизма (3ч)
Тема 5 Нарушение осанки (2ч)
Тема 6 Старинные подвижные игры. Культура и этикет (26ч)

Раздел 3 Русские народные игры и забавы (34 ч.)

3 класс

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
Тема 3 Личная гигиена (1ч)
Тема 4 Профилактика травматизма (3ч)
Тема 5 Нарушение осанки (1ч)
Тема 6 Русские народные игры и забавы (27ч)

Раздел 4 Русские игровые традиции (34 ч.)

4 класс

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
Тема 3 Личная гигиена (1ч)
Тема 4 Профилактика травматизма (2ч)
Тема 5 Нарушение осанки (1ч)
Тема 6 Русские игровые традиции (26ч)

**Содержание курса внеурочной деятельности «Веселые старты»
1класс (33 часа)**

№	Тема	Формы организации	Виды деятельности
1	Эстафеты «Быстрые и ловкие»	эстафеты	игровая деятельность
2	Эстафеты с мячом	эстафеты	игровая деятельность
3	Эстафеты «Быстрые и ловкие»	эстафеты	игровая деятельность
4-5	Эстафеты с обручем	эстафеты	игровая деятельность
6-7	Эстафеты «Вызов номеров»	эстафеты	игровая деятельность
8-9	Эстафеты «Один за всех»	эстафеты	игровая деятельность
10-11	Подвижная игра «Охотники и утки»	игра	игровая деятельность
12-13	Веселые старты	соревнования	соревновательная деятельность
14-15	Эстафеты по кругу	эстафеты	игровая деятельность
16	День здоровья	соревнования	соревновательная деятельность
17-18	Эстафеты с мячом	эстафеты	игровая деятельность
19-20	Подвижная игра «Два Мороза»	игра	игровая деятельность
21-23	Эстафеты с обручем	эстафеты	игровая деятельность
24-25	Веселые старты	соревнования	соревновательная деятельность
26-27	Эстафеты «Вызов номеров»	эстафеты	игровая деятельность
28-29	Подвижная игра «Третий лишний»	игра	игровая деятельность
30	Веселые старты	эстафеты	игровая деятельность
31-32	Эстафеты по кругу	эстафеты	игровая деятельность
33	Спортивный турнир	Спортивный праздник	соревновательная деятельность

**Содержание курса внеурочной деятельности «Веселые старты»
2класс (34 часа)**

№	Тема	Формы организации	Виды деятельности
1	Веселые старты	соревнования	соревновательная деятельность
2	Подвижная игра «Охотники и утки»	игра	игровая деятельность
3	День здоровья	соревнования	соревновательная деятельность
4-5	Эстафеты по кругу	эстафеты	игровая деятельность
6-7	Веселые старты	эстафеты	соревновательная деятельность
8	Эстафеты с мячом	эстафеты	игровая деятельность
9	Эстафеты с обручем	эстафеты	игровая деятельность
10-11	Веселые эстафеты	эстафеты	игровая деятельность
12-13	Эстафеты с гимнастическими палками	эстафеты	игровая деятельность
14	Подвижная игра «Третий лишний»	игра	игровая деятельность
15	Веселые старты	эстафеты	познавательная деятельность

16	Лыжные эстафеты	соревнования	соревновательная деятельность
17	Подвижная игра «Два Мороза»	игра	игровая деятельность
18	Подвижная игра «Волк во рву»	игра	игровая деятельность
19	Эстафеты с мячом	эстафеты	познавательная деятельность
20	Эстафеты «Быстрые и ловкие»	эстафеты	познавательная деятельность
21-22	Эстафеты с обручем	эстафеты	игровая деятельность
23	Эстафеты «Вызов номеров»	эстафеты	познавательная деятельность
24-25	Эстафеты «Один за всех»	эстафеты	познавательная деятельность
26-27	Комбинированные эстафеты	эстафеты	игровая деятельность
28-29	Подвижная игра «Обгони мяч»»	игра	игровая деятельность
30-31	Эстафеты «Быстрые и ловкие»	эстафеты	соревновательная деятельность
32-33	Эстафеты с обручем	эстафеты	игровая деятельность
34	Спортивный турнир	Спортивный праздник	соревновательная деятельность

Содержание курса внеурочной деятельности «Веселые старты»

3класс (34часа)

№	Тема	Формы организации	Виды деятельности
1	Веселые старты с баскетбольным мячом	эстафеты	игровая деятельность
2	Эстафеты «Быстрые и ловкие»	эстафеты	игровая деятельность
3-4	Подвижная игра «Обгони мяч»»	игра	игровая деятельность
5	Эстафеты «Вызов номеров»	эстафеты	игровая деятельность
6-7	Эстафеты «Один за всех»	эстафеты	игровая деятельность
8-9	Эстафеты по кругу	эстафеты	игровая деятельность
10-11	Эстафеты с обручем	эстафеты	игровая деятельность
12	Подвижная игра «Мяч соседу»»	игра	игровая деятельность
13	День здоровья	соревнования	соревновательная деятельность
14-15	Эстафеты с мячом	эстафеты	игровая деятельность
16	Подвижная игра « Обгони мяч»»	игра	игровая деятельность
17	Эстафеты с обручем	эстафеты	игровая деятельность
18	Веселые старты	эстафеты	игровая деятельность
19	Веселые старты	эстафеты	соревновательная деятельность
20	Подвижная игра «Мяч капитану»	игра	игровая деятельность
21	Веселые старты с л / а палочкой	эстафеты	игровая деятельность
22	Веселые старты с волейболом.	эстафеты	игровая деятельность
23	Веселые старты со скакалкой.	эстафеты	игровая деятельность
24	Веселые старты с предметами	эстафеты	игровая деятельность
25	Эстафеты с преодолением препятствий	эстафеты	игровая деятельность
26	Лыжные эстафеты	соревнования	соревновательная деятельность

27	Подвижная игра «Зайцы в огороде»»	игра	игровая деятельность
28	Эстафеты «Один за всех»	эстафеты	игровая деятельность
29	Эстафеты с мячом	эстафеты	игровая деятельность
30	Эстафеты «Быстрые и ловкие»	эстафеты	игровая деятельность
31	Эстафеты «Вызов номеров»	эстафеты	игровая деятельность
Подвижная игра «Волк во рву»		игра	игровая деятельность
34	Спортивный турнир	турнир	соревновательная деятельность

Содержание курса внеурочной деятельности «Веселые старты»

4 класс (34 часа)

№	Тема	Формы организации	Виды деятельности
1	Веселые старты	соревнования	соревновательная деятельность
2	Эстафеты с мячом	эстафеты	игровая деятельность
3-4	Эстафеты с обручем	эстафеты	игровая деятельность
5-6	Веселые эстафеты	соревнования	соревновательная деятельность
7	День здоровья	соревнования	соревновательная деятельность
8-9	Подвижная игра «Волк во рву»	игра	игровая деятельность
10	Эстафеты с гимнастическими палками	эстафеты	игровая деятельность
11-12	Подвижная игра «Мяч капитану»	игра	игровая деятельность
13-14	Веселые старты	эстафеты	игровая деятельность
15	Эстафеты с мячом	эстафеты	игровая деятельность
16	Эстафеты «Быстрые и ловкие»	эстафеты	игровая деятельность
17	Эстафеты с обручем	эстафеты	игровая деятельность
18	Эстафеты «Вызов номеров»	эстафеты	игровая деятельность
19	Эстафеты «Один за всех»	эстафеты	игровая деятельность
20	Эстафеты по кругу	эстафеты	игровая деятельность
21	Лыжные эстафеты	эстафеты	игровая деятельность
22	Подвижная игра «Охотники и утки»	игра	игровая деятельность
23	Эстафеты «Вызов номеров»	эстафеты	игровая деятельность
24-25	Веселые старты	эстафеты	игровая деятельность
26-27	Эстафеты с мячом	эстафеты	игровая деятельность
28-29	Эстафеты с обручем	эстафеты	игровая деятельность
30-31	Эстафеты с гимнастическими палками	эстафеты	игровая деятельность
32-33	Подвижная игра «Обгони мяч»	игра	игровая деятельность
34	Спортивный турнир	турнир	соревновательная деятельность

Учебно-тематическое планирование

1 класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	Корректировка
1	Веселые старты	6		

2	Подвижные игры	6		
3	Эстафеты	19		
4	День здоровья	1		
5	Спортивный турнир	1		

Учебно-тематическое планирование

2 класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	Корректировка
1	Веселые старты	4		
2	Подвижные игры	7		
3	Эстафеты	21		
4	День здоровья	1		
5	Спортивный турнир	1		

Учебно-тематическое планирование

3 класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	Корректировка
1	Веселые старты	7		
2	Подвижные игры	8		
3	Эстафеты	17		
4	День здоровья	1		
5	Спортивный турнир	1		

Учебно-тематическое планирование

4 класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	Корректировка
1	Веселые старты	7		
2	Подвижные игры	7		
3	Эстафеты	18		
4	День здоровья	1		
5	Спортивный турнир	1		

Ресурсное обеспечение:

1. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках) 2. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2021. – 276 с. 3. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 1-4кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с. 4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич 5. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2019.- 496 с., ил. 6. Коротков И.М. Подвижные игры детей. М.,2012