

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 3 имени Петра Аркадьевича Столыпина г. Ртищево Саратовской области»**

Приложение к приказу  
№ \_\_\_ от \_\_\_\_\_

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель МО _____/_____/_____ ФИО Протокол № ___ от «___» _____ 20__ г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по ВР МОУ «Лицей № 3 им. П.А. Столыпина г.Ртищево Саратовской области» _____/_____/_____ ФИО «___» _____ 20__ г.	Принято на заседании педагогического совета протокол № ___ от «___» _____ 20__ г.	<b>«Утверждено»</b> Директор МОУ «Лицей №3 им. П.А.Столыпина г.Ртищево Саратовской области» _____/ <u>Рудаева С.В.</u> / ФИО Приказ № ___ от «___» _____ 20__ г.
---	---	---	--

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
Спортивного клуба «Веселые старты»  
(спортивно-оздоровительное направление)**

Составила  
учитель высшей  
квалификационной категории  
Пуговкина О.А.

2016-2017 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности Спортивный клуб «Веселые старты» для обучающихся 3 класса б МОУ «Лицей №3 им. П.А. Столыпина» составлена на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 № 373 с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от: 26 ноября 2010 г. № 1241; 22 сентября 2011 года № 2357; 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г. № 1643;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"» (зарегистрирован в Минюсте России 3 марта 2011 г.), с изменениями от 25.12.2013г., с изменениями от 24.11.2015г.;
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Лицей №3 им. П.А.Столыпина г. Ртищево Саратовской области» на 2015-2019гг. с изменениями от 1.09.2016г приказ № \_\_\_\_\_

Программа рассчитана на **17 учебных часов (0,5 часа в неделю)**. Включает в себя игры и упражнения развивающей и оздоровительной направленности.

### **Актуальность программы**

Двигательная активность является биологической потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. При двигательной активности в границах ниже нормы наблюдается задержка роста и развития, а также снижения рабочих и адаптивных возможностей организма. У детей двигательный дефицит может привести к серьезным функциональным и морфологическим изменениям.

Мерой предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокинезии являются расширение двигательной активности учащихся, повышение интенсивности физических упражнений, моторной плотности физкультурных занятий, широкое использование в занятиях подвижных игр, упражнений спортивного характера на воздухе, особенно направленных на развитие общей выносливости, обеспечивающей значительный оздоровительный и общеукрепляющий эффект.

Система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для реализации и развития положительных свойств личности каждого ребенка, как физических, так и духовных.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо обратить внимание на такие важные направления своей деятельности, как физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребности и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности при самостоятельных занятиях. Особенности физической культуры в начальной школе является знакомство с основными понятиями физической культуры и овладение доступными играми и упражнениями оздоровительной и общеразвивающей направленности. Очень важно заинтересовать ребенка, ввести его в мир увлекательной, разнообразной и интересной физической культуры и показать ее значение, как для жизни и отдыха, так и для здоровья. Для этой цели, опираясь на знания об оздоровительной физкультурной деятельности, необходимо научить младших школьников тем упражнениям, которые реально позволяют улучшить различные функции организма,

способствуют их гармоничному развитию. Как известно основными бедами младших школьников являются простудные заболевания, стрессы связанные с незнакомой обстановкой в начале школьного обучения.

Одним из важнейших направлений в обучении детей, являются основы дыхания и дыхательной гимнастики, навыки дыхательной релаксации, упражнения на концентрацию внимания, комплексы для профилактики нарушений осанки. Очень важно использовать игры и упражнения для формирования основных двигательных качеств, дать детям знания по оздоровительной и развивающей физической культуре. Также необходимо широко использовать упражнения для профилактики простудных заболеваний, закаливающие мероприятия.

**Цель программы** – формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой активности личности, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

Занятия рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе. Основным его содержанием являются общеразвивающие упражнения и подвижные игры, направленные на снятие умственного и физического утомления, развитие основных физических качеств и овладение общеразвивающими и оздоровительными комплексами.

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты		
<i>предметные</i>	<i>метапредметные</i>	<i>личностные</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> </ul>

<p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<p>оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul>
---	--	---

### Содержание курса внеурочной деятельности

Тематический раздел	Краткая характеристика содержания курса внеурочной деятельности	Основные виды учебной деятельности	Форма организации учебных занятий	Оценочные средства
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	«Кузнечики», «Лошадки», «Лиса в курятнике», «Чехарда», «Два мороза», «Конники-спортсмены» «Волк во рву», «Горелки». «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Кенгурбол», «Аисты». «Лягушки-цапли», игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?», «Пролезай-убегай», «Пчёлки».	Подвижные игры Эстафеты Самостоятельные игры Игры по выбору Веселые старты	Урок-игра Урок-эстафета	Текущий контроль (фронтально, индивидуально)
<b>Зимние виды игр</b>	«Трамвай», «Найди себе пару». «Гонки парами», «Будь внимателен» , «Идите за мной», «Сороконожки» «Поменяй флажки», «Через препятствия», «Быстрые упряжки», «На санки».	Подвижные игры Эстафеты Самостоятельные игры Игры по выбору Веселые старты		
<b>Спортивные эстафеты</b>	Эстафета прыжками, Эстафета с передачей палочки. Эстафета «Паровозик». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Эстафета по кругу. Весёлые старты.	Подвижные игры Эстафеты Самостоятельные игры Игры по выбору Веселые старты		

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Календарные сроки		Ресурсное обеспечение (ЭОР, оборудование, приборы, дидактические материалы и др.)
			дата	факт	
<b>Спортивные и подвижные игры (8ч)</b>					
1	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	1	09.09		Спортивный инвентарь
2	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей.	1	23.09		Спортивный инвентарь
3	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	1	07.10		Спортивный инвентарь
4.	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками.	1	21.10		Спортивный инвентарь
5.	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу.	1	18.11		Спортивный инвентарь
6.	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».	1	02.12		Спортивный инвентарь
7.	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1	16.12		Спортивный инвентарь
8.	Разучивание игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	1	13.01		Спортивный инвентарь
<b>Зимние виды игр (5ч)</b>					
9	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару».	1	27.01		Спортивный инвентарь
10	«Гонки санок», «Попади в цель».	1	10.02		Спортивный инвентарь
11	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки». Эстафета.	1	24.02		Спортивный инвентарь
12	Катание на лыжах . «Поменяй флажки», «Через препятствия».	1	10.03		Спортивный инвентарь
13	Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки»	1	24.03		Спортивный инвентарь
<b>Спортивные эстафеты (4ч)</b>					
14.	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками.	1	07.04		Спортивный инвентарь
15.	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	1	21.04		Спортивный инвентарь
16.	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу.	1	05.05		Спортивный инвентарь
17.	Весёлые старты.	1	19.05		Спортивный инвентарь



