УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета

протокол № 1

от 30 августа 2021года

председатель педагогического совета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Боровая Т.И.

***Рабочая программа***

спортивного кружка «Веселые старты»

Кол-во часов: всего 68ч; в неделю-2 часа

Составил: Слепов Олег Павлович

**Пояснительная записка**

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста.

**Обоснование программы.**

В соответствии с постановлением Правительства РФ в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса в общеобразовательной школе. Цель проводимого эксперимента заключается не только в повышении качества образования и совершенствования его структуры, но и в укреплении здоровья учащихся и обеспечении психологического комфорта участникам образовательного процессаВ соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре, с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, и исходя из предназначения школы - целью физического вос­питания в образовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности, пред­полагает овладение учащимися основами физической культу­ры, слагаемыми, которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность. Программа составлена на 2 часа в неделю, как вариативная часть физической культуры, что дополняет базовый компонент, рассчитанный на 68 часов.

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Игры являются важным средством воспитания. В основе подвижных игр лежат физические упражнения. Благодаря большому разнообразию содержания и игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению специальных задач физического воспитания.

**Цель и задачи:**

Цель программы по играм состоит в том, чтобы обеспечить учащихся комплексом знаний, умений, которые позволят им успешно использовать полученные навыки в повседневной жизнедеятельности. формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

*образовательные:*

* обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
* формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является долгом перед обществом;
* формирование необходимых знаний в области физической культуры; теории и организации подвижных игр
* формирование основных понятий об игровой деятельности, значении игры в жизни человека и месте подвижных игр в педагогической практике;
* умение использовать игру в общеобразовательных и воспитательных целях;
* формирование у учеников интереса и познавательную активность к физической культуры;
* формирование у обучающихся стремления к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, обеспечить освоение ими опыта творческой
* деятельности.
* *воспитательные:*
* воспитание у детей высоких нравственных качеств;
* воспитание потребности систематически заниматься физическими упражнениями;
* организация режима дня учащихся;
* воспитывать морально-волевые качества;
* воспитывать культуру здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.
* *развивающие:*
* сохранить (восстановить) душевное здоровье и эмоциональное благополучие детей; помочь каждому ребенку реализовать свой творческий потенциал;
* развивать творческую активность учащихся.
* развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
* способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи;
* развивать интерес к физической культуре и спорту.

**Оздоровительные задачи:**

* повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
* осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма;
* повышение физической и умственной работоспособности;
* снижение заболеваемости.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование: естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, волейбол, пионербол. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

По играм, так же как и по спортивным, могут проводиться соревнования. Наиболее простые из них — это конкурсы и аттракционы, устраиваемые во время праздников или вне зависимости от этого. Более сложный вид соревнований — это первенства между несколькими командами. Соревнования по играм содействуют воспитанию у детей организованности и коллективизма, честности и воли к победе. Они способствуют воспитанию организаторов — вожаков игр, внедрению игр в повседневный быт. Игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия составляют основу программы

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения содержания учебного предмета, учащиеся должны:

**знать:**

- основные понятия об игровой деятельности;

- значение игры в жизни человека и общества;

- место подвижных игр в педагогической практике.

**уметь:**

- подбирать игры с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, принимая во внимание уровень физической подготовленности, функциональных особенностей организма в соответствии с возрастом играющих;

- составлять конспекты и самостоятельно проводить пройденные игры;

- готовить место для проведения игр, необходимый инвентарь и оборудование;

- правильно выбирать место при объяснении игры и в процессе ее проведения;

- организовать играющих для проведения игры, подавая команды и распоряжения;

- объяснять и показывать игровые приемы и игру в целом;

- руководить процессом игры и действиями отдельных играющих, выявляя ошибки и находя способы их устранения;

- обеспечить организационно-методическую преемственность и взаимосвязь между подвижными играми и другими упражнениями;

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

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 школьников в целом, так и спецификой курса «Веселые старты» 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 школьников; 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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе общего образования являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы 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 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 являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять физическую культуру 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;

— 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;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— 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.

**Кружок «Веселые старты»**

**Цель**:    содействие  всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Задачи**направлены на:

* укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

**Пояснительная записка**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.  Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).Программа представлена четырьмя блоками:  народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

*Дети научатся*

      играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

*знать:*

* о способах и особенностях движение и передвижений человека;
* о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
* о причинах травматизма  и правилах его предупреждения;

*уметь:*

* составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
* организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

спортивного кружка

« Веселые старты»

Количество часов: всего- 68; в неделю- 2

Планирование составлено на основе рабочей программы Фетисовой И.В.,

утвержденной решением педагогического совета, протокол №1 от 29 августа 2013года

**Календарно-тематическое планирование**

**кружка «Веселые старты»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | | **Кол – во часов** | **Основная направленность** | **Название эстафет** |
| **по плану** | **по факту** |
| 1-2 | 5.09 |  | 2 | Вводное занятие. Упражнения « школа мяча». Эстафеты с мячами | Быстро по своим местам  Мы весёлые ребята |
| 3-4 | 12.09 |  | 2 | Упражнения « школа мяча»  Игры с мячом | Мяч среднему  Достань подвешенный мяч |
| 5-6 | 19.09 |  | 2 | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»,  « Охотники и утки» | Встречные эстафеты с предметами и без предметов  Охотники и утки  Кто лишний |
| 7-8 | 26.09 |  | 2 | Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. Упражнения с обручами. Прыжки по разметкам | Веревочка под ноги  Попрыгунчики - воробушки |
| 9-10 | 3.10 |  | 2 | Упражнения с обручами. Упражнения в равновесии на гимнастич. скамейке | Салки в приседе  Волк и овцы |
| 11-12 | 10.10 |  | 2 | Упражнения в равновесии на малом бревне.Игра « Бездомный заяц» | Догони мяч  Сбей мяч |
| 13-14 | 17.10 |  | 2 | Игры со скакалками. Прыжки на одной и двух ногах. | Ручеек  Воробьи и вороны |
| 15-16 | 24.10 |  | 2 | Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания  Игры с бегом и прыжками | Ловишки с препятствиями  Зайцы и попрыгунчики |
| 17-18 | 31.10 |  | 2 | Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты  Игры для формирования правильной осанки | Встречные эстафеты без предметов и с предметами  Замри  Совушка-сова |
| 19-20 | 14.11 |  | 2 | Игры с преодолением препятствий  Развитие координационных способностей | Пробеги и не сбей  Преодолей скамейку  Не дай обручу упасть |
| 21-22 | 21.11 |  | 2 | Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты | По новым местам  Гуси -лебеди |
| 23-24 | 28.11 |  | 2 | Игра - эстафета  Упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы | Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием  Совушка |
| 25-26 | 5.12 |  | 2 | Игры- эстафеты | Перенеси - не урони  Смена мест |
| 27-28 | 12.12 |  | 2 | Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты  Имитационно-игровые движения на гибкость | С набивными мячами сидя на скамейке  Полоса препятствий  Соревнования: « Чья «березка» лучше» |
| 29-30 | 19.12 |  | 2 | Игры-эстафеты  Развитие быстроты и ловкости | Игры и эстафеты с мячами:  Гонка мячей в колоннах (стоя, сидя, лицом друг к другу в парах) |
| 31-32 | 26.12 |  | 2 | Игры на меткость. Развитие быстроты и ловкости | Броски в корзину с места  Гонка мячей |
| 33-34 | 16.01 |  | 2 | Развитие координационных способностей, быстроты  Игры на меткость | Метание снежков в цель  Кто быстрее  Пятнашки на лыжах |
| 35-36 | 23.01 |  | 2 | Зимние забавы | Мороз – Красный нос  Метание снежков в цель  Пятнашки на лыжах  Сбей колпак  Метко в цель  Побелка  Белые медведи |
| 37-38 | 30.01 |  | 2 | Эстафета  Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости | Встречные эстафеты без предметов и с предметами  Команда быстроногих |
| 39-40 | 6.02 |  | 2 | Эстафеты с бегом и прыжками | Мяч капитану  Броски в корзину на бегу  Прыжки с мячом  Мяч большой и маленький |
| 41-42 | 13.02 |  | 2 | Эстафеты с метанием мяча. Игры с бегом | Охотники и утки  Караси и щука |
| 43-44 | 20.02 |  | 2 | Эстафеты с метанием мяча на дальность и в цель | Лапта |
| 45-46 | 27.02 |  | 2 | Эстафеты с мячами | Прыжки с мячом  Мяч в стенку  У кого меньше мячей |
| 47-48 | 6.03 |  | 2 | Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, коллективизма. | Игры по выбору |
| 49-50 | 13.03 |  | 2 | Игры на внимание. | «Класс, смирно», «За флажками»,игра «У медведя во бору» |
| 51-52 | 20.03 |  | 2 | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства.Эстафеты с элементами ОРУ | «Море волнуется – раз» «Филин и пташка». |
| 53-54 | 3.04 |  | 2 | Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Правила игры. Проведение игры. | «Горелки»,  « Охотники и утки» |
| 55-56 | 10.04 |  | 2 | Гимнастические упражнения. Эстафеты | Весёлые старты с мячом. |
| 57-58 | 17.04 |  | 2 | Игры с мячом: ловля, бросок, передача.Правила игры. Проведение игры. | Русская народная игра «Блуждающий мяч». |
| 59-60 | 24.04 |  | 2 | Правила игры.  Проведение игры. Эстафета. | игра «Зарница» |
| 61-62 | 1.05 |  | 2 | Комплекс ОРУ со скакалкой.Знакомство с правилами и проведениеигр. Игры на развитие восприятия. | Весёлые старты со скакалкой  «Выложи сам»,  «Магазин ковров»,  «Волшебная палитра». |
| 63-64 | 8.05 |  | 2 | Построение. Строевые упражнения и перемещение.Упражнения и игры на внимание | «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно»,  «Заметь всё»,  «Запомни порядок |
| 65-66 | 15.05 |  | 2 | Игры на развитие памяти. | «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник памяти. |
| 67-68 | 22.05 |  | 2 | Игры на развитие воображения. | Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». |
| **ИТОГО: 68 часов** | | | | | |