

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
с углубленным изучением английского языка  
Московского района Санкт-Петербурга**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
Беляева В.В.

Протокол № 1 от «29»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

И.о. заместителя директора  
по УВР  
Бородина О.С.

Протокол № 1 от «30»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ школы № 1  
Н.Н. Жук

Приказ № 2/160-1 от «31»  
августа 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
основного общего образования  
«Веселые старты»  
для обучающихся 5 классов  
(на 2023/2024 учебный год)**

Ф.И.О. учителя:

*Цветкова А.Ю.,  
учитель физкультуры*

**Санкт-Петербург  
2023**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности кружка «Веселые старты» составлена на основании следующих нормативных документов: Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 г. №373 с изменениями (приказы Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года N 1241, от 22 сентября 2011 г. N 2357, от 18 декабря 2012 г. N 1060, от 29 декабря 2014 г. N 1643, от 31 декабря 2015 г. N 1576);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 N 189 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ об изменениях от 29 июня 2011 г. N 85, от 25 декабря 2013 г. N 72, от 24 ноября 2015 г. N 81);
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 года N 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 5 сентября 2018 г. N 03-ПГ- МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ РФ во внеурочной деятельности»;
- Устав ГБОУ школа №1 Московского района Санкт-Петербурга;
- Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ школа №1 Московского района Санкт-Петербурга.

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.

*Актуальность.* В основе деятельности по данной программе лежит организация подвижных игр. Данная программа одна из форм реализации ФГОС.

Подвижные игры занимают большое место в физическом воспитании детей, так как они благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья. Подвижные игры оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. В подвижных играх эти качества у детей развиваются в комплексе. Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем.

Именно благодаря этому свойству подвижные игры адекватны потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию детей.

*Цель программы:* сформировать привычку к здоровому образу жизни.

### *Задачи:*

#### Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у детей навыки здорового образа жизни.

#### Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

#### Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- воспитать активность и самостоятельность в двигательной деятельности.
- воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях игровой и соревновательной деятельности.
- Воспитать эмпатию, умения работать в команде.
- Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

## **2. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

- Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;
- Формирование представлений об этических идеалах и ценностях;
- Отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.
- Соблюдать санитарно – гигиенические правила, режим дня;
- Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения; демонстрировать уровень физической подготовленности.
- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; знать различные виды игр; выполнять правила игры.
- Определять уровень развития физических качеств;
- Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая различные точки зрения;
- Проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.
- Управлять своими эмоциями;
- Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;
- Раскрывать на примерах личного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное и социальное развитие.
- Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
- Соблюдать режим дня и правила личной гигиены. Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Повышается роль педагога в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья детей. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля и социальную активность человека. Отрицательное влияние

гиподинамии недооценивается ни педагогами, ни родителями. Поэтому так важно в здоровьесформирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

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

#### **Методы и формы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-11 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей. В группу принимаются все желающие

Форма занятий – групповая.

Теоретические, практические, комбинированные - занятия. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП, игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, соревнования.

Занятия проводятся в игровой форме. Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

#### **Ожидаемые результаты:**

- снижение уровня заболеваемости и пропусков занятий детьми;
- привлечение максимального количества детей к занятиям в спортивных секциях;
- создание положительной эмоциональной сферы психологического здоровья учащихся;
- повышение физической активности детей;

- сформированность у детей потребности в здоровом образе жизни.
- универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания дополнительной образовательной программы «Веселые старты», что приводит к ожидаемым результатам:
- умение организовывать собственную жизнедеятельность подстижению состояния полного благополучия (физического или соматического, психологического и социального);
- умение активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;
- умение доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Место программы в учебном плане и внеурочной деятельности**

Реализация программы рассчитана на 1 год обучения для детей 10-11 лет. Общая продолжительность обучения составляет 136 часов, количество часов в неделю 4. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа.

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Итого (часов)
4 класс	4	34	136

### **Формы подведения итогов реализации программы**

- В ходе каждого занятия педагог контролирует физическое состояние ребенка и уровень формирования двигательных навыков на текущий момент.

- По итогам каждого тренировочного цикла проводится оценка уровня двигательных способностей ребенка и приобретенных навыков.
- Контроль осуществляется в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования, соревнований.
- Основной формой подведения итогов является участие детей в соревнованиях.

### **3. Содержание программы кружка**

Цель: воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот становится водящим.

### **Игры на развитие двигательных качеств**

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Веселые старты закаливают организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх.

«Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя.

«Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу

передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

### **Игры с элементами спортивных игр**

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

«Мишень». Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда больше количество раз попадет в мишень.

«Без пары». Взявшись за руки дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и т.д.

«Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

## Игры с элементами ритмической гимнастики

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность. Игры по выбору обучающихся.

### 4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов всего
1.	Здоровый образ жизни	2
2.	Игры на взаимодействие между учащимися	8
3.	Игры на развитие двигательных качеств	6
4.	Игры с элементами спортивных игр	6
5	Игры с элементами ритмической гимнастики	10
6	Игры по выбору учащихся	2
	Повторение	
	Всего	

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях на спортивной площадке. Здоровый образ жизни	1

2	Веселые старты для формирования правильной осанки. Игра «Замри», «Исправить осанку». Здоровый образ жизни.	1
3	Весёлые эстафеты.	1
4	Веселые старты для подготовки к строю. «Построение в шеренгу», Быстро встать в колонну». Повторение изученных игр.	1
5	Игры с прыжками. «Прыжки по кочкам», «Волк во рву».	1
6	Игры с передачей и ловлей мяча. «Передача мяча в колонне», «Подвижная цель».	1
7	Игры со скакалками. «Удочка», Зеркало».	1
8	Весёлые эстафеты.	1
9	Игры по выбору детей.	1
10	Игры лазанием и перелезанием. «Поезд», «Альпенисты».	1
11	Игры для подготовки к строю. «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее встанет в круг».	1
12	Игры с прыжками. «Лягушата и цапля», «Парашютисты».	1
13	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Бегуны и метатели», «Гонки мячей».	1
14	Игры на развитие внимания. «Правильно-неправильно», «Копна-тропинка-кочка». Повторение изученных игр.	1
15	Веселые эстафеты.	1
16	Игры по выбору детей.	1
17	Общеразвивающие игры. «Космонавты», «Дед Мороз».	1
18	Общеразвивающие игры. «Конники-спортсмены», «Два Мороза».	1
19	Общеразвивающие игры. «Бег сороконожек», «Карусель», «Белые медведи».	1
20	Игры со скакалками. «Удочка», «Люлька», «Забегалы».	1
21	Игры в зимний период. «Попади снежком в цель», «Быстрый лыжник».	1
22	Игры в зимний период. «Кто быстрее?», «Лисёнок-медвежонок».	1
23	Игры с прыжками. «Прыгающие воробушки», «Прыжок под микроскопом».	1
24	Весёлые эстафеты.	1
25	Игры по выбору детей.	1
26	Общеразвивающие игры. «Мы – весёлые ребята», «У медведя во бору».	1
27	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Охотники и утки», «Мяч на полу».	1
28	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Охотники и утки», «Мяч соседу».	1

29	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Передача мяча в колонне», «Мяч соседу».	1
30	Игры для подготовки к строю. «Класс, смирно», «У ребят порядок строгий».	1
31	Общеразвивающие игры. «Вызов номеров», «Выжигалы».	1
32	Промежуточная аттестация. Игровой турнир.	1
33	Техника передвижения. Ведение мяча с заданием	1
34	Эстафеты с мячом	1

### **Материально - техническое обеспечение**

#### **Спортивный инвентарь:**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая ( 2м; 4м), мишени для метания, навесная перекладина, мячи : набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные, мяч малый(мягкий), палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, коврики гимнастические, кегли, обруч пластиковый детский, флажки, стойки для прыжков в высоту, козел гимнастический.

#### **Учебно – методическое обеспечение.**

1. Былеев Л.В. Сборник подвижных игр – Москва Просвещение 1990
2. Васильков Г.А. От игр к спорту – Москва Просвещение 1995
3. Глязер С.И. Зимние игры и развлечения – Москва Просвещение 1993
4. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование – Москва Просвещение 2010