

Мостовский район  
село Соленое

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №22 имени Павла Федотовича Головки  
села Соленого муниципального образования Мостовский район

Утверждено  
решением педсовета МАОУ  
СОШ №22 имени П.Ф. Головки  
села Соленого  
от «28 » августа 2023г. №2  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Т.И. Костыркина

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ «Веселые старты»**

Ступень обучения: начальное общее Класс: 2  
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов: 34 Уровень: базовый  
(базовый, профильный)

Составитель: Козырева Ольга Андреевна

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению  
«Веселые старты» общего образования разработана в соответствии требованиями:

- Закона «Об образовании Российской Федерации»;  
- Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г. (утверждён Минюстом 22.12.2009 №17785) с внесёнными изменениями: приказ Министерства образования и науки РФ от 28 ноября 2020 года №1241;

На основе:

- Авторской программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2011)

## **Пояснительная записка**

**Цель программы:** достижение всестороннего развития личности ребенка, на основе физического развития, укрепления здоровья, освоения культурного наследия русского народа.

### **Задачи программы:**

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;
- расширение кругозора младших школьников;
- развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности;
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

### **Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «спортивные игры».**

#### ***Личностные действия***

Сформированность внутренней позиции школьника, адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке.

#### ***Регулятивные действия***

Овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

#### ***Познавательные действия***

Приобретение знаний о спортивных играх и их влиянием на развитие физических качеств. Выявление признаков положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

#### ***Коммуникативные действия***

Способность организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение.

### **Планируемые результаты**

#### **Ученики должны знать:**

- основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями;
- правиласпортивныхигр;
- роль спортивных игр в формировании здорового образа жизни.

#### **Ученикидолжныуметь:**

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта; общаться и взаимодействовать в игровой

### **Способы проверки результатов освоения программы**

- подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

### **Содержание разделов программы внеурочной деятельности.**

#### **Раздел 1: Игры с бегом (5 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:* Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

#### **Раздел 2: Игры с мячом (5 часов).**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мячпополу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонкамаячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

#### **Раздел 3: Игра с прыжками (5 часов).**

*Теория.* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

#### **Раздел 4: Игры малой подвижности (5 часов).**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:* Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».

- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

#### **Раздел 5: Зимние забавы (4 часа).**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

- Игра «Скатываниешаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мячиз круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

#### **Раздел 6: Эстафеты (4 часа).**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

- Беговая эстафета.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

#### **Раздел 7: Народные игры (4 часа)**

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»

Разучивание народных игр. Игра «Чижик»

#### **Раздел 8. Итоговый (2ч).**

**Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» 2 класс «Эффективная начальная школа»**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-вочасов	Формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом	5	Практические занятия Уроки игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Игры с мячом	5	Практические занятия Уроки игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Игра с прыжками	5	Практические занятия Уроки игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Игры малой подвижности	5	Практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Зимние забавы	4	Уроки игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Эстафеты	4	соревнования	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Народные игры	4	Уроки игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Итоговый	2	соревнования	

**Календарно-тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Веселые старты»**

№ п/п	Тема занятия	Формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	Практические занятия (урок)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	Практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Упражнения с предметами. Игра «Гуси – лебеди».	Практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	Практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	Практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	История возникновения игр с мячом.	Теория	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Совершенствование	Практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мячпополу».		
8	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	Практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонкамячей».	Практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	Практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность бучения прыжкам.	Теория	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	Практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра.	Практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Комплекс ОРУ с	Практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».		
15	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	Практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	Теория	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	Практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	Практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	Практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	Практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Закаливание и его влияние на организм.	Теория	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Перваяпомощьприоб морожении.		
22	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	Практическиезанятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга». Игра «Гонка с шайбами».	Практическиезанятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	Практическиезанятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга». Игра «Гонка с шайбами».	Практическиезанятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактикадетског отравматизма.	Теория	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Беговаяэстафеты.	Практическиезанятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	Соревнования	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	Практическиезанятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	Теория	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Разучивание народных игр. Игра	Практическиезанятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



	«Калин – бан -ба»		
32	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	Практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Подготовка и проведение спортивного праздника. «Весёлые старты»	Соревнования	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Подготовка и проведение спортивного праздника. «Весёлые старты»	Соревнования	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения

классных руководителей

№ 1 от «26» августа 2023 года

Руководитель МО \_\_\_\_\_ Ю.Е. Подпорина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по воспитательной работе

\_\_\_\_\_ Ю.Е.

Подпорина

«26» августа 2023 года