

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Нижемуллинская средняя школа»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 28.08.2024г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности**

**Веселые старты (3 класс)**

**На 2024-2025 учебный год**

Учитель: Паньков Николай Александрович

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Необходимость разработки и внедрения программы в образовательный процесс связана с задачей формирования у младших школьников навыков здорового образа жизни в рамках внеурочной деятельности. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Соревновательный метод позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития, выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями, обеспечивать максимальную физическую нагрузку, содействовать воспитанию волевых качеств.

Для реализации программы требуется стандартное и несложное нестандартное оборудование, которое можно изготовить в условиях сельской школы без больших материальных затрат. Таким образом, программа не требует особых условий для выполнения.

Программа рассчитана на учащихся 1-4 классов и реализуется в течение четырех лет.

**Цели программы:** формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

- *обучающие* - развитие познавательного интереса к средствам физической культуры, включение в познавательную деятельность, приобретение знаний о соревновательной деятельности, здоровье, здоровом образе жизни, умений, развитие мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности и т.д.;

- *воспитательные* - формирование навыков здорового образа жизни, соревновательной деятельности;

- *развивающие* - развитие личностных свойств: самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливание растущего организма и профилактика заболеваний

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке и хоккейной коробке.

**Уровень результатов работы по программе:**

*Первый уровень результатов* — приобретение школьником социальных знаний (о здоровом образе жизни, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

*Второй уровень результатов* — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (физической культуре), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

*Третий уровень результатов* — получение школьником опыта самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел		Количество часов			
	Беседа «Как нужно соревноваться?». Эстафеты без предметов, с бегом и прыжками.				
	Подражание зверям и птицам.				
	Эстафеты без предметов в парах.				
	Эстафеты с мячом.				
	Эстафеты с гимнастической палкой.				

	Эстафеты с обручем.				
	Эстафеты с бегом и прыжками. «Чехарда»				
	Эстафеты со скакалкой.				
	Эстафеты со скамейкой.				
0	Эстафеты с квадратам из линолеума.				
1	Эстафеты с клюшкой.				
2	Эстафеты в шеренгах и колоннах.				
3	Эстафеты с различными предметами.				
4	Эстафеты с преодолением препятствий.				
5	Веселые, быстрые эстафеты.				
6	Соревнования «Веселые старты».				
7	«Гонка за лидером».				
8	Физкультурно-спортивный праздник.				
	Всего:	3	4	4	4

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Эстафеты без предметов

#### *Индивидуальные*

- Бег (в роли эстафетной палочки можно применять любой предмет).
- Бег спиной вперед.
- Спортивная ходьба: руки за головой; с хлопками на каждый шаг; бег с подскоками.
  - Короткие шаги; широкие шаги.
  - Бег: правым боком, левым боком.
  - Прыжками: правым боком, левым боком; ноги скрестно (в полете менять положение ног).
  - Руки держать на голеностопном суставе; на коленях.
  - Прыжки: на правой ноге, на левой, на обеих.
  - Бег в полуприседе, руки на поясе, в полном приседе, руки на коленях.
  - Ходьба или бег с различными движениями рук: а) руки в стороны, вращение в кистевых суставах; б) вращение в локтевых суставах; в) вращение рук вперед; г) вращение рук назад; д) «ножницы»; е) «полет птицы»; ж) «брасс»; з) поднимание и опускание рук.
  - Подражание зверям и птицам: а) «прыжки кенгуру»; б) «зайца»; в) ходьба на внешней стороне стопы – «медведь»; г) на пятках, руки назад – «пингвин»; д) «страус» – руки изображают хвост, бег широкими шагами; е) «лиса» – мягкий бег; ж) «прыжки лягушки»; з) бег «рака».
  - Бег с опорой на руки: а) ногами вперед; б) головой вперед;

### ***В парах***

- Бег «паука»: а) 1-й партнер спиной вперед; назад – 2-й спиной вперед, руки в «замке» в локтевых суставах; б) 1-й руки назад, 2-й держит за руки; назад – меняются ролями; в) 2-й может положить на плечи 1-му или на пояс.

- Бег на руках: 2-й держит за ноги 1-го – он передвигается на руках; назад – меняются ролями; 1-й бежит спиной вперед, 2-й держит за руки и направляет; назад – меняются ролями (боком прыжками, скрестным бегом); 2-й делает поворот, взявшись за руки с 1-м, затем 1-й и т.д.; 1-й правой рукой берет левую руку 2-го, а левой над головой за правую руку партнера.

- Бег «на трех ногах»: партнерам связывают по одной ноге (у 1-го – правую, у 2-го – левую);

- 1-й прыгает на одной ноге, 2-й держит другую ногу; назад – меняются ролями.

- «Чехарда» (каждый должен выполнить определенное количество прыжков): 1-й встает ноги врозь, 2-й проползает под партнером, затем меняются ролями и т.д. (определенное количество проползаний).

### ***Эстафеты с предметами***

#### ***Эстафеты с мячом***

- Бег или прыжки: а) мяч зажимается грудью или животами; б) можно зажать плечами; в) головами.

- Мяч держать двумя руками с партнером: а) впереди; б) сзади; в) сбоку.

- Бег в обруче (при передаче эстафеты снимать обруч и влезать в него через ноги):

- 1-й катит обруч, 2-й – проползает в него туда и обратно; назад – меняются ролями.

- Взять обруч двумя руками, вращаться с партнером, передвигаясь вперед.

#### ***Эстафеты с гимнастической палкой***

- Взять гимнастическую палку двумя руками: а) палка впереди; б) сзади; в) над головой.

- «Муравьи несут соломинку»: а) на плече; б) над головой; в) сбоку (можно 2 палки).

- «Двое на коне» (палку держать двумя руками между ног).

- Палку держать на ноге (можно идти, бежать, прыгать).

#### ***Эстафеты со скакалкой***

- Прыжки через скакалку: в паре с продвижением вперед.

- 1-й бежит на всю длину скакалки, затем стоит, пока 2-й выполнит то же самое и т.д.

### ***Переправа***

- Средством переправы может быть: мяч, обруч, гимнастическая палка, скакалка и т.д.

- Участник должен обежать колонну, затем с впередистоящим партнером, переправиться; 2-й выполняет то же самое.

- Команды по одному переправляются на противоположную сторону (передача эстафеты хлопком по руке).

#### ***С мячом***

- Мяч можно держать двумя руками: а) над головой; б) за головой; в) за спиной; г) на плече и др.

- Вести мяч ногой; катить мяч одной или двумя руками.

- Отбивать мяч одной или двумя руками.

- Нести мяч, стукнуть в обруч.
- В каждом обруче стукнуть мячом. а) вести мяч ногой; б) катить между предметами.

- «Меткий стрелок» (от линии бросить мяч в обруч – дополнительное очко, подобрать мяч и назад бегом, передать его).

- Мяч зажимается двумя эстафетными палочками, гимнастическими палками. Бег с тремя (четырьмя, пятью) мячами (можно применять много других предметов). а) мяч зажимается между ступнями ног; б) между коленей (выполнять бег или прыжки).

- Забить мяч в ворота ногой или рукой, затем взять мяч, назад – бег с мячом.
- Бежать или катить мяч по узкому коридору, можно по скамейке.

#### ***С гимнастической палкой***

- Изображение пловца на лодке. В полуприседе или в приседе, взявшись за конец или середину.

- «Велогонщик» или «конник-спортсмен» (палку держать между ног за конец или середину).

- Палку держать вертикально одной рукой.
- Держать палку: а) за спиной; б) за головой; в) на плече; г) перед грудью.
- С отмериванием отрезка длиной палки (расстояние до фишки).

#### ***С обручем***

- Катить обруч (можно между предметами).
- Добежать до обруча, пролезть через него (можно сделать препятствия).
- Держать обруч: а) над головой; б) перед собой; в) за спиной; г) бег в обруче; д) на поясе; е) одной рукой.

- Пробежать через обручи.
- Бег «змейкой» и пролезть через обручи.

#### ***Со скакалкой***

- Прыгать через скакалку с продвижением вперед (вращать одной рукой сбоку).
- Бег со скакалкой.
- Добежать до скакалки, сделать определенное движение.

#### ***Со скамейкой***

- Преодоление скамейки как препятствия: а) с опорой на руки; б) на коленях с опорой на руки (разными способами); в) на животе с подтягиванием рук.

- Прыжки через скамейку;
- Прыжки на скамейку и соскок;
- Бег по скамейкам и через них.

#### ***С квадратами из линолеума***

- Бег между препятствий; бег или прыжки по «кочкам» (на одной, на двух ногах; расположение «квадратов» по усмотрению учителя).

- Размещение «квадратов» на одной линии. Прыжки, назад – бег между препятствий.

- Преодоление расстояния с помощью двух «квадратов».
- В каждый «квадрат» или обруч нужно положить кубики или другие предметы; 2-й участник должен собрать их и т.д.

- 1-й участник должен собрать предметы, находящиеся в обруче или за чертой, передать 2-му – он должен вернуть в и.п. и т.д.

- Участник должен пробежать до «квадрата» или обруча, стукнуть эстафетной палочкой определенное количество раз.

- Участник должен стукнуть определенное количество раз в каждом «квадрате» палочкой.

### ***С клюшкой***

- Вести клюшкой теннисный мяч или малый мяч между препятствиями (расположение препятствий см. в эстафетах №№ 68, 69).
- Вести по узкому коридору (отметить мелом или двумя шнурами).
- Вести мяч клюшкой, загнать мяч в лунку – ограниченное место; назад – бег (мяч и клюшку нести в руках).

### ***В колоннах***

- Ведущий должен передать мяч 1-му участнику, тот возвращает и приседает, затем ведущий передает 2-му и т.д. до последнего; замыкающий передает и встает предпоследним, пока не встанут все.
- Мяч передавать над головой до последнего, замыкающий встает впереди колонны и т.д.
- Передача мяча в колоннах: 1-й передает мяч 2-му, тот передает мяч назад и уходит в конец колонны и т.д. до и.п.
- Катить мяч под ногами, передача мяча под ногами (см. эстафету № 79).
- Передача мяча с боку, правого или левого: 1-й – с правого, 2-й – с левого и т.д.

### ***В шеренгах и колоннах***

- Две шеренги лицом друг к другу; передача мяча партнерам впереди себя; передача за спиной.
- Передача мяча впереди через одного участника.
- Участники становятся в 2 шеренги на определенном расстоянии; 1-й бежит с мячом (может катить мяч или отбивать) между участниками команды до последнего; мяч передают до направляющего и т.д., пока 1-й не встанет на свое место.
- Составление «паровозика» (1-й берет 2-го за руки и т.д., пока вся команда не перебежит линию финиша).
- Бег в наклонях: а) одну руку вперед, другую через плечо; б) правую руку вперед, левую руку через правый бок; в) руки на плечи партнерам; г) руки на пояс; д) держась за руки (одну назад, другую вперед).
- «Вьюн»: 1-й делает поворот, 2-й берется за его пояс и поворачивается, затем 3-й за 2-го и т.д., пока вся команда не выполнит поворот.
- Игроки передают мяч ученикам встречной колонны, после передачи бегут в конец своей колонны.
- 1-ые передают мяч водящим и бегут на их места, пока те передают 2-ым и бегут в конец колонны и т.д.
- Игроки передают мяч ученикам встречной колонны и бегут в конец колонны; они выполняют то же самое с другой стороны.

### ***С преодолением препятствий***

- Через 1-ю скакалку нужно перелезть, под 2-ю пролезть; назад - то же самое.
- «Мышеловка»: участники должны пролезть под скакалками.
- Пройти по скакалке, натянутой на полу, с различным положением рук (по усмотрению учителя).
- С учетом инвентаря, его количества и размера площадки учитель составляет полосу препятствий по своему усмотрению.

### ***Эстафеты в кругах***

- «Вызов номеров». Учитель называет любой номер, ученики под этими номерами должны обежать свою команду с внешней стороны, забежать в «ворота» (где вышел), поднять мяч вверх.

- «Вызов номеров». В двух колоннах (в любых простых или комбинированных эстафетах).

- В двух командах количество участников должно быть одинаково.

- Ученики стоят спиной к ведущему, который находится с мячом в кругу. Учитель называет любой номер ученика, ведущий дает ему мяч, тот возвращает и поднимает мяч вверх.

- «Мяч по кругу»: а) мяч передавать партнеру справа (слева); мяч, сделав круг, доходит до 1-го, тот поднимает его вверх; б) можно катить по полу.

- Мяч через одного в любую сторону. Если количество учеников четное, то эстафету проводить 2 раза и начинать со 2-го (ведущий, получивший мяч, поднимает его вверх).

### ***Веселые эстафеты***

- Бег в бумажной кепке (руками не держать); бег по газетам.

- Бег с зажженной свечой (если свеча потухает, то команда считается проигравшей).

- «Бег кота в сапогах» (лыжные ботинки большого размера); бег в «корзинках» из линолеума.

- Бег с теннисной ракеткой (можно для бадминтона) и мячом на ней (можно подбрасывать).

### ***Быстрые эстафеты***

- «Быстрый автограф»: нужно подбежать и быстро написать свое имя.

- «Реши пример»: на стуле лежит карточка с заданиями (например,  $5 - * = 3$  – каждый ученик решает один пример).

- Начальное слово, например, «стол» (последняя буква – начало 2-го) – «лицо» и т.д.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Одним из неперенных условий успешной реализации курса является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют развитию физических качеств учащихся, ставя их в позицию активных участников. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение в занятия соревновательных элементов, стимулирующих инициативу и активность детей;

- создание благоприятных диалоговых социально-психологических условий для свободного межличностного общения;

- моральное поощрение инициативы и организаторских способностей;

- продуманное сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм деятельности;

- регулирование активности и отдыха (расслабления).

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

**Методы:** 1.Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение; 2.Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала: нестандартное оборудование («мышеловки», кочки, бревна и т.д.) ; просмотр фотографий, плакатов, рисунков; 3.Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

**Формы:** практические занятия, беседы, игровые программы, спортивные тренировки, соревнования

Большинство игровых упражнений выполняется коллективно. Все они строятся согласно нескольким **принципам**: игрового самочувствия; от простого к сложному; от элементарного фантазирования к созданию образа.

Существует большое разнообразие упражнений эстафетного характера, благодаря чему педагог может подбирать и варьировать их по своему усмотрению.

**Методы организации подвижных игр.**

Эстафеты может быть эффективным только в том случае, если упражнения, закрепляемые в них, достаточно хорошо изучены. Поэтому сначала нужно давать задания на правильность и точность выполнения упражнений, на меньшее количество ошибок и только в последующем - кто быстрее и кто больше выполнит упражнение. В организации эстафет применяются соревновательный метод физического воспитания. данный метод предполагает системное использование игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для младших школьников. Соревновательный метод помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147367

Владелец Павлова Софья Владимировна

Действителен с 18.09.2025 по 18.09.2026