

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»  
МАОУ «СОШ №1»

---

СОГЛАСОВАНА  
на заседании педагогического  
совета МАОУ «СОШ №1»  
Протокол от 30.08.22 № 18

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МАОУ «СОШ №1»  
Е.В. Архипова  
Приказ от 01.09.22 № 101

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

тематическая

---

(тип программы: комплексная/тематическая)

«Веселые старты»

---

(наименование)

4 года

---

(срок реализации программы)

7-11 лет

---

(возраст учащихся)

Составитель Сидоров Ю.Л.

## Содержание

1. Содержание курса внеурочной деятельности стр.3
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности стр.5
3. Тематическое планирование с указанием количества академических стр.8  
часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности

## **1. Содержание курса внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Веселые старты» предназначен для учащихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на изучение материала в 1 классе – в течение 33 часов, во 2–4 классах – в течение 34 часов. Программа является важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. В программу «Веселые старты» вошли: подвижные игры, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие. Игры, в форме состязаний, соревнований между командами.

### **Игры, эстафеты на взаимодействие между учащимися**

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.

### **Игры, эстафеты на развитие двигательных качеств**

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

Веселые старты закаляют 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.

### **Игры, эстафеты 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.

### **Игры, эстафеты 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.

При реализации внеурочной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий занятия могут проводиться в форме: мастер-классов, развивающих занятий, консультаций, тренировок и др. в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем. Возможно использование подборок просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения РФ, ресурсов средств массовой информации (образовательные и научные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного телеканала «Моя школа в online»), бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта.

## 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

**Личностные результаты** отражают готовность учащихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

## **Метапредметные результаты** отражают:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

### 1) базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

### 2) базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

### 3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

признавать возможность существования разных точек зрения;

корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

готовить небольшие публичные выступления;

подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

**3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности**

**1 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Реализация программы воспитания</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>1</b>	Здоровый образ жизни	1	Бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни.	<a href="http://infourok.ru/konsp-ekt...zdroviy-obraz-zhizni-igto...">infourok.ru&gt;konsp-ekt...zdroviy-obraz-zhizni-igto...</a>
<b>2</b>	Игры, эстафеты на развитие двигательных качеств	8	Ориентироваться на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.	<a href="http://ped-kopilka.ru/konkursy&gt;igry-vestafety-dlja...">ped-kopilka.ru&gt;Конкурсы&gt;igry-vestafety-dlja...</a>
<b>3</b>	Игры, эстафеты с элементами спортивных игр	10	Формировать культуру здоровья и эмоционального благополучия	<a href="http://...-igra-igry-estafety-1-4...">...-igra-igry-estafety-1-4...</a>
<b>4</b>	Игры, эстафеты с элементами ритмической гимнастики	5	Управлять своим эмоциональным состоянием, развивать способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).	<a href="http://kopilkaurokov.ru/fizkultura...ritmika-s...fitniesa">kopilkaurokov.ru&gt;fizkultura...ritmika-s...fitniesa</a>
<b>5</b>	Игры, эстафеты на взаимодействие между учащимися	9	Понимать и выразить в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей	<a href="http://...-igra-igry-estafety-1-4...">...-igra-igry-estafety-1-4...</a>
<b>Общее количество часов</b>		<b>33</b>		

## 2 класс

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Реализация программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здоровый образ жизни	1	Бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни.	<a href="http://infourok.ru/konsp-ekt...zdoroviy-obraz-zhizni-i-gto...">infourok.ru»konsp-ekt...zdoroviy-obraz-zhizni-i-gto...</a>
2	Игры, эстафеты на развитие двигательных качеств	8	Ориентироваться на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.	<a href="http://ped-kopilka.ru/konkursy/igry-vestafety-dlja...">ped-kopilka.ru»Конкурсы»igry-vestafety-dlja...</a>
3	Игры, эстафеты с элементами спортивных игр	10	Формировать культуру здоровья и эмоционального благополучия	<a href="http://...-igra-igry-estafety-1-4...">...-igra-igry-estafety-1-4...</a>
4	Игры, эстафеты с элементами ритмической гимнастики	5	Управлять своим эмоциональным состоянием, развивать способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).	<a href="http://kopilkaurokov.ru/fizkultura...ritmika-s...fitniesa">kopilkaurokov.ru»fizkultura...ritmika-s...fitniesa</a>
5	Игры, эстафеты на взаимодействие между учащимися	10	Понимать и выразить в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей	<a href="http://...-igra-igry-estafety-1-4...">...-igra-igry-estafety-1-4...</a>
Общее количество часов		<b>34</b>		

### 3 класс

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Реализация программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здоровый образ жизни	1	Бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни.	<a href="http://infourok.ru/konsp-ekt...zdoroviy-obraz-zhizni-i-gto...">infourok.ru»konsp-ekt...zdoroviy-obraz-zhizni-i-gto...</a>
2	Игры, эстафеты на развитие двигательных качеств	8	Ориентироваться на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.	<a href="http://ped-kopilka.ru/Конкурсы»igry-vestafety-dlja...">ped-kopilka.ru»Конкурсы»igry-vestafety-dlja...</a>
3	Игры, эстафеты с элементами спортивных игр	10	Формировать культуру здоровья и эмоционального благополучия	<a href="http://...-igra-igry-estafety-1-4...">...-igra-igry-estafety-1-4...</a>
4	Игры, эстафеты с элементами ритмической гимнастики	5	Управлять своим эмоциональным состоянием, развивать способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).	<a href="http://kopilkaurokov.ru/fizkultura...ritmika-s...fitniesa">kopilkaurokov.ru»fizkultura...ritmika-s...fitniesa</a>
5	Игры, эстафеты на взаимодействие между учащимися	10	Понимать и выразить в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей	<a href="http://...-igra-igry-estafety-1-4...">...-igra-igry-estafety-1-4...</a>
Общее количество часов		<b>34</b>		

## 4 класс

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Реализация программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здоровый образ жизни	1	Бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни.	<a href="http://infourok.ru/konsp-ekt...zdoroviy-obraz-zhizni-i-gto...">infourok.ru»konsp-ekt...zdoroviy-obraz-zhizni-i-gto...</a>
2	Игры, эстафеты на развитие двигательных качеств	8	Ориентироваться на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.	<a href="http://ped-kopilka.ru/konkursy/igry-vestafety-dlja...">ped-kopilka.ru»Конкурсы»igry-vestafety-dlja...</a>
3	Игры, эстафеты с элементами спортивных игр	10	Формировать культуру здоровья и эмоционального благополучия	<a href="http://...-igra-igry-estafety-1-4...">...-igra-igry-estafety-1-4...</a>
4	Игры, эстафеты с элементами ритмической гимнастики	5	Управлять своим эмоциональным состоянием, развивать способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).	<a href="http://kopilkaurokov.ru/fizkultura...ritmika-s...fitniesa">kopilkaurokov.ru»fizkultura...ritmika-s...fitniesa</a>
5	Игры, эстафеты на взаимодействие между учащимися	10	Понимать и выразить в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей	<a href="http://...-igra-igry-estafety-1-4...">...-igra-igry-estafety-1-4...</a>
Общее количество часов		<b>34</b>		