

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа  
для детей с ограниченными возможностями здоровья «Надежда»**  
муниципального образования  
городской округ Симферополь Республики Крым

РАССМОТРЕНО

на заседании

методического объединения

Протокол от 30.08.2023 № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

А.А. Комазенкова

30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУС(К)ОШ «Надежда»

С.Н.Жуган

31.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности

**«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»**

Направление: спортивно - оздоровительное

Класс: 1 – 4

Срок реализации программы – 5 лет

Симферополь, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Веселые старты» для 1 - 4 классов составлена на основе:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12. 2014 г. N 1598 «Об утверждении ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
2. Региональная экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию (1-11 КЛ.) Утверждена Ученым Советом КРИППО Протокол № 5 от 04.09.2014 г. Авторы: Огаркова А.В. – методист УМЛ по воспитательной работе и основам здоровья КРИППО. Пищаева О.А. – учитель физического воспитания МБОУ СОШ № 12 г. Симферополя. Вареников А.М. – учитель-методист физического воспитания МБОУ СОШ № 12 г. Симферополя. Плохая С.И. - учитель-методист физического воспитания МБОУ СОШ № 34 г. Симферополя. Кондратенко В.В. - учитель физического воспитания МБОУ СОШ № 4 г. Симферополя. Бердина Е.А. - учитель-методист физического воспитания МБОУ «Школа-лицей № 17» г. Симферополя.
3. Рабочая программа воспитания МБОУС(К)ОШ «Надежда» (Педсовет №8 от 31.08.2023)

Программа «Веселые старты» имеет спортивно-оздоровительную направленность, служит для организации внеурочной деятельности младших школьников. Программа рассчитана на учащихся, имеющих особые возможности здоровья.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка. Они являются одной из главных составляющих в физическом воспитании младших школьников, т.к. обычные упражнения для детей кажутся скучными.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ ("Гуси- лебеди", например). Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

В раздел подвижных игр входят игры – эстафеты, которые носят соревновательный характер. Эстафета - это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами, которые являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности,

т.к. ориентируют их на достижение определенной цели. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.

Эстафета способствует укреплению здоровья детей и приобретению прочного запаса двигательных умений и навыков. Она помогает вызывать у детей положительное отношение к усвоению техники нового движения, быстрее осмыслить двигательные задания, повышать двигательную, эмоциональную, мыслительную активность детей, а также совершенствовать двигательную память и развивать внимание.

Коллективные соревнования воспитывают чувство ответственности перед товарищами, вызывают уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи. Для проведения эстафет необходимо, чтобы все дети умели правильно выполнять элементы техники движения, включенные в задание. Успешное выполнение движений вызовет чувство уверенности в своих силах, желание совершенствовать навыки. Участие в эстафетных соревнованиях способствует появлению у детей критического отношения к успехам и неудачам, умения устанавливать их причины, развивает чувства уважения к «сопернику».

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр 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.

Практическая значимость программы «Веселые старты» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Цель программы:** инициирование соревновательной активности у младших школьников, содействие активному отдыху школьников, создание позитивного эмоционального настроения ребенка.

#### **Задачи программы:**

Образовательные:

- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий.

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
- создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

Развивающие:

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления;

- Воспитание «здорового духа соперничества».

**Режим проведения занятий:** программа внеурочной деятельности «Веселые старты» рассчитана на 1 час в неделю, 33 часа за год в первых и первых дополнительных классах и 34 часа за год для 2 -3 классов.

### Планируемые результаты учебного процесса

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности ученики научатся:

- взаимосвязывать занятия физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- составлять режим дня и личной гигиены;
- распределять физическую нагрузку и узнают о способах ее регулирования;

Универсальными компетенциями учащихся по курсу 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 курса 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 по курсу 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;
- 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 по курсу являются следующие умения:

- представлять игры 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

#### Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

## Содержание курса

**Простые и усложненные игры-догонялки**, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

**Игры-поиски**. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

**Игры с быстрым нахождением своего места**. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Детям 8-10 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

**Эстафеты**. Эстафеты направлены на развитие быстроты, ловкости, скорости движения, командного духа, взаимовыручки. При проведении эстафет дети делятся на две и более команды, которые соревнуются между собой в беге, меткости, быстроте. При проведении эстафет одна из команд проигрывает, что дает детям стимул к будущим победам. Эстафеты воспитывают в первую очередь умение работать в команде, достигать более высоких физических показателей, что в дальнейшем приведет их команду к победе.