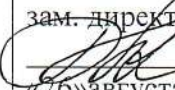
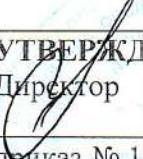


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Керчи Республики Крым
«Школа – гимназия №2 имени В.Г. Короленко»

РАССМОТРЕНО Руководитель МО  Заболотная С.М. протокол № 4 от « 25 » августа 2026 г.	СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР  Мусаева Л.Р. «26»августа 2026 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор  Т.А.Бойко приказ № 199 от «26» августа 2026г.
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»**

для обучающихся 1–2 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель: Панфилова Светлана Александровна

Срок реализации: 2 года

Керчь, 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовая база

Рабочая программа разработана в соответствии с:

Федеральный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. на 2026 г.);
- **Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286** «Об утверждении ФГОС начального общего образования» (с изм. на 2026 г.);
- **Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372** «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (с изм. на 2026 г.);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (СП 2.4.3648-20);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (СанПиН 1.2.3685-21).

Региональный и муниципальный уровень:

- Устав МБОУ г. Керчи РК «Школа-гимназия № 2 им. В.Г. Короленко»;
- Локальные акты учреждения (Положение о внеурочной деятельности, Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации).

1.2. Общая характеристика курса

Программа «Весёлые старты» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность** и служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Ценность подвижных игр заключается в том, что приобретённые умения, качества и навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление, активизирует наблюдательность, мышление, внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность связана с решением задач, выполнением обязанностей, преодолением трудностей и препятствий, что укрепляет волю, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость, веру в свои силы.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ, демонстрация);

- практические (апробация игр, эстафеты, соревнования).

Форма организации: групповая, с сочетанием игровой и соревновательной деятельности.

1.3. Цель и задачи курса

Цель:

Формирование основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями, развитие и совершенствование физических качеств.

Задачи:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни, укрепление и сохранение здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности;
- формирование интереса к игровой и соревновательной деятельности;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- воспитание уважения к традициям физической культуры народов России.

1.4. Место курса в учебном плане

Курс изучается в объёме **1 час в неделю**:

- 1 класс – 33 часа в год,
- 2 класс – 34 часа в год.

Виды деятельности: игровая, соревновательная.

Формы организации: эстафеты, игры, соревнования.

1.5. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- формировать ценностное отношение к здоровью, физической культуре и спортивным традициям России.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности;
- обеспечивать сохранность природы во время активного отдыха и подвижных игр;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить пути их улучшения;
- управлять эмоциями, сохранять сдержанность и рассудительность;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения.

Предметные результаты:

- приобретение социальных знаний о здоровом образе жизни, народных играх, способах организации досуга и коллективной деятельности;
- развитие ценностных отношений к своему здоровью и здоровью окружающих;
- приобретение опыта спортивно-оздоровительной деятельности, заботы о младших, организации совместной деятельности, управления другими и ответственности за них.

1.6. Формы аттестации и контроля

Формы контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

- **Входной контроль:** собеседование (отношение к деятельности, способности, личные качества).
- **Текущий и промежуточный контроль:** открытые занятия, соревнования, турниры, чемпионаты.
- **Итоговый контроль:** итоговое занятие, соревнования.

Обучающиеся должны иметь представление:

- об историческом наследии русского народа и народных подвижных играх;
- о традициях русских народных праздников;
- о культуре общения в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Знать:

- историю возникновения подвижных игр;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье;
- основы правильного питания;
- правила поведения во время игры;
- способы движения, основы дыхания, работу мышц, простейший самоконтроль;
- основы личной гигиены, закаливания, профилактики нарушения осанки;
- причины травматизма и правила предупреждения.

Уметь:

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, сила, гибкость);
- проявлять смекалку, быстроту, координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим инвентарём;
- применять игровые навыки в жизни;
- составлять и выполнять комплексы упражнений для развития координации и формирования осанки;
- организовывать и проводить подвижные игры самостоятельно;
- взаимодействовать с одноклассниками.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**1 класс****Теоретические сведения:**

Одежда и обувь для занятий. Здоровый образ жизни. Комплекс утренней гимнастики. Виды игр, правила. Безопасность при проведении игр.

Подвижные игры на материале раздела «Лёгкая атлетика»:

Организуемые команды: построение в шеренгу и колонну; команды «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!».

Эстафеты с бегом, прыжками, метанием. Игры: «Гуси-лебеди», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка».

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«У медведя во бору», «Раки», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Не урони мешочек». Игровые задания: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещённое движение», «Класс, смирно!».

Упражнения на равновесие:

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке). Ходьба по скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90°. Стойка с закрытыми глазами, ходьба с переноской мячей, повороты кругом.

Подвижные игры на материале спортивных игр:

Футбол: удары по мячу, ведение, эстафеты, игра «Мини-футбол».

Баскетбол: ловля, передача, броски, ведение, эстафеты.

Волейбол: подбрасывание, подача, передачи, эстафеты.

2 класс

Теоретические сведения:

Безопасность. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Самоконтроль (измерение пульса). Страховка и самостраховка.

Подвижные игры на материале раздела «Лёгкая атлетика»:

Упражнения с предметами и без. Игры и эстафеты с бегом, прыжками, метанием. Броски и ловля теннисного мяча.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

Те же игры, что в 1 классе, с усложнением. Игровые задания со строевыми упражнениями.

Упражнения на равновесие:

Ходьба приставными шагами, повороты, приседания, переходы в упоры. Повороты прыжком на 90°. Лазание по наклонной скамейке, перелазание.

Подвижные игры на материале спортивных игр:

Футбол: удары, ведение, эстафеты, мини-футбол.

Баскетбол: ловля, броски, передачи, ведение, мини-баскетбол. **Волейбол:** подача, приёмы, передачи, эстафеты, пионербол.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (33 часа)

№ п/п	Раздел учебной программы	Количество уроков	I полугодие	II полугодие
1	Основы знаний		в процессе урока	
2	Подвижные игры на материале «Лёгкая атлетика»	8	1–8	
3	Подвижные игры на материале «Гимнастика»	6		9–14
4	Упражнения на равновесие	2		15–16

5	Подвижные игры с элементами спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол)	17		
---	--	----	--	--

2 класс (34 часа)

№ п/п	Раздел учебной программы	Количество уроков	I полугодие	II полугодие
1	Основы знаний		в процессе урока	
2	Подвижные игры на материале «Лёгкая атлетика»	8	1–8	
3	Подвижные игры на материале «Гимнастика»	6		9–14
4	Упражнения на равновесие	2		15–16
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол)	18		

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно-тематическое планирование – 1 класс

№ п/п	Форма проведения	Тема занятия	Дата (по плану)	Дата (факт)
1	Беседа, практическое занятие	Здоровый образ жизни. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди»		
2	Беседа, практическое занятие	Игра «Кто быстрее». Правила и условия		
3	Беседа, практическое занятие	Игра «Третий лишний». Правила и особенности		
4	Беседа, практическое занятие	Игра «Кто дальше бросит». Правила		

5	Практическое занятие	Игра «Точно в мишень»		
6	Практическое занятие	Игра «Метатели»		
7	Практическое занятие	Игра «Удочка»		
8	Практическое занятие	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием		
9	Практическое занятие	Игровые задания «Становись – разойдись», «Смена мест». Игра «У медведя во бору»		
10	Практическое занятие	Игра «Раки»		
11	Практическое занятие	Игра «Бой петухов»		
12	Практическое занятие	Игры «Совушка», «К своим флажкам», «Запрещённое движение»		
13	Практическое занятие	Игра «Салки-догонялки»		
14	Практическое занятие	Игра «Не урони мешочек»		
15	Практическое занятие	Упражнения на равновесие. Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по скамейке		
16	Практическое занятие	Упражнения на равновесие. Ходьба с переноской мячей, повороты		
17	Практическое занятие	Футбол. Удар по неподвижному мячу. Игра «Точная передача»		
18	Практическое занятие	Футбол. Удар по неподвижному мячу. Игра «Точная передача» (закрепление)		
19	Практическое занятие	Футбол. Удар по катящемуся мячу. Игра «Передал – садись»		

20	Практическое занятие	Футбол. Удар по катящемуся мячу. Игра «Передал – садись» (закрепление)		
21	Практическое занятие	Футбол. Ведение мяча, обводка. Мини-футбол		
22	Практическое занятие	Футбол. Ведение мяча, обводка. Мини-футбол (закрепление)		
23	Практическое занятие	Волейбол. Подбрасывание и подача мяча 2 руками. Игра «Снайперы»		
24	Практическое занятие	Волейбол. Передача мяча сверху. Игра «Охотники и утки»		
25	Практическое занятие	Волейбол. Передача через сетку. Игра «Перебежка»		
26	Практическое занятие	Волейбол. Эстафеты с мячом. Пионербол 2 мячами		
27	Практическое занятие	Волейбол. Эстафеты. Пионербол 2 мячами		
28	Практическое занятие	Баскетбол. Ловля мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему»		
29	Практическое занятие	Баскетбол. Ловля мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему»		
30	Практическое занятие	Баскетбол. Бросок снизу. Игры «Гонка мячей по кругу», «Не давай мяч водящему»		
31	Практическое занятие	Баскетбол. Передача и броски. Эстафеты. Игра «Выстрел в небо»		
32	Практическое занятие	Баскетбол. Эстафеты. Игры «Мяч в обруч», «Передал, садись»		
33	Практическое занятие	Итоговое занятие. Командные эстафеты и соревнования		

Календарно-тематическое планирование – 2 класс

№ п/п	Форма проведения	Тема занятия	Дата (по плану)	Дата (факт)
1	Беседа, практическое занятие	Правила безопасности. Личная гигиена, режим дня. Игры «Кто быстрее», «Гуси-лебеди»		
2	Беседа, практическое занятие	Здоровый образ жизни. Комплекс утренней гимнастики. Игры «Кто быстрее», «Гуси-лебеди»		
3	Беседа, практическое занятие	Самоконтроль (измерение пульса). Игры «Третий лишний», «Удочка»		
4	Беседа, практическое занятие	Самоконтроль. Упражнения с гимнастическими палками. Игры «Третий лишний», «Удочка»		
5	Практическое занятие	Страховка. Упражнения с палками. Игры «Кто дальше бросит», «Точно в мишень»		
6	Практическое занятие	Страховка. Метание в вертикальную и горизонтальную цели. Закрепление игр		
7	Практическое занятие	Упражнения в парах. Игры «Метатели», «Удочка». Метание на дальность		
8	Практическое занятие	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием. Закрепление изученных игр		
9	Практическое занятие	Построение в две шеренги. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!». Игры «У медведя во бору», «Раки»		
10	Практическое занятие	Построение в две шеренги. Игры «У медведя во бору», «Раки»		

11	Практическое занятие	Игровые задания «Становись – разойдись», «Смена мест». Игры «Бой петухов», «Совушка»		
12	Практическое занятие	Передвижение в колонне. Игры «Бой петухов», «Совушка»		
13	Практическое занятие	Игровые задания «Запрещённое движение», «Класс, смирно!». Игра «Салки-догонялки»		
14	Практическое занятие	Игровые задания «К своим флажкам». Игра «Не урони мешочек»		
15	Практическое занятие	Упражнения на равновесие. Ходьба приставными шагами, повороты, приседания		
16	Практическое занятие	Упражнения на равновесие. Стойка с закрытыми глазами, лазание по скамейке		
17	Практическое занятие	Футбол. Удар по неподвижному мячу. Игра «Точная передача»		
18	Практическое занятие	Футбол. Удар по катящемуся мячу. Игра «Точная передача»		
19	Практическое занятие	Футбол. Удар по катящемуся мячу. Игра «Передал – садись»		
20	Практическое занятие	Футбол. Удар с разбега. Игра «Передал – садись»		
21	Практическое занятие	Футбол. Ведение мяча, обводка. Мини-футбол		
22	Практическое занятие	Футбол. Мини-футбол		
23	Практическое занятие	Волейбол. Подача, передача сверху. Игра «Снайперы»		
24	Практическое занятие	Волейбол. Передача в парах. Игра «Охотники и утки»		
25	Практическое занятие	Волейбол. Передача через сетку. Игра «Перебежка»		
26	Практическое занятие	Волейбол. Эстафеты с мячом. Пионербол 2 мячами		

27	Практическое занятие	Волейбол. Пионербол по упрощённым правилам		
28	Практическое занятие	Волейбол. Пионербол по упрощённым правилам		
29	Практическое занятие	Баскетбол. Ловля мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему»		
30	Практическое занятие	Баскетбол. Ловля. Игры «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу»		
31	Практическое занятие	Баскетбол. Броски, эстафеты. Игры «Мяч в обруч», «Передал, садись»		
32	Практическое занятие	Баскетбол. Передача, ведение. Эстафеты. Игра «Выстрел в небо»		
33	Практическое занятие	Баскетбол. Мини-баскетбол		
34	Практическое занятие	Итоговое занятие. Командные эстафеты и соревнования		

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература для педагога:

1. Григорьев Д.В. и др. «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор». – М.: Просвещение, 2022.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. и др. «Подвижные игры». – М.: Физическая культура, 2020.
3. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе». – Ростов н/Д: Феникс, 2021.
4. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре». – Волгоград: Учитель, 2022.
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой». – Волгоград: Учитель, 2021.
6. Кузьмичева Е.В. «Подвижные игры для детей младшего возраста». – М.: Физическая культура, 2022.

Материально-техническое обеспечение:

- Мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные)
- Скакалки, обручи, гимнастические палки
- Кегли, ракетки, канат
- Гимнастические скамейки, стенки, маты
- Секундомер, свисток

- Спортивная площадка (открытая и зал)

Цифровые образовательные ресурсы (ЭОР):

- Электронные версии комплексов утренней гимнастики
- Видеоматериалы с разбором подвижных игр и эстафет
- Интерактивные викторины по здоровому образу жизни
- Онлайн-календари спортивных праздников
- Ресурсы «Физическая культура в школе» (рекомендованные Минпросвещения)

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

К концу 2 класса обучающиеся:

- овладеют основами здорового образа жизни;
- получают устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой;
- научатся организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты;
- овладеют основными двигательными умениями и навыками;
- научатся работать в команде, уважать соперников, следовать правилам;
- сформируют ценностное отношение к спортивным традициям России.