

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 104

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МАОУ СОШ № 104

от 31.08.2023 года протокол № 1

Председатель педсовета

Е.В. Качаловская



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по внеурочной деятельности «Веселые старты»**

Уровень образования: основное общее образование (1-2 классы)

Количество часов: 68 часов

Учитель Быстрова Е.А., учитель физической культуры МАОУ СОШ № 104

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО с учётом примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре.

с учётом УМК «Школа России» под редакцией В.И. Лях 1-4 классы (М.: Просвещение, 2021.)

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Веселые старты» для 1-2 классов разработана в соответствии с ФГОС ООО и авторских программ:

В.И. Ляха: Физическая культура. 1 – 4 классы. В.И. Ляха: Физическая культура 1-4 классы  
Примерные рабочие программы.

Предметная линия учебников В.И. Ляха.. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: Просвещение, 2021;

## Пояснительная записка

### Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание
  - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. Патриотическое воспитание
  - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
  - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
3. Духовно-нравственное воспитание
  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
4. Эстетическое воспитание
  - формирование уважительного отношения к культуре других народов
  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
5. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
  - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах
6. Трудовое воспитание
  - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, творческой и других видов деятельности;
7. Экологическое воспитание
  - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
  - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
8. Ценности научного познания
  - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
  - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

### Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

**К концу обучения обучающийся научится:**

- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление о средствах укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- осуществлять бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

**2. Содержание программы внеурочной деятельности “Веселые старты”**

**1 класс**

**Раздел 1. Основы теоретических знаний.**

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов. Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль. Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

**Раздел 2. Подвижные игры.** ОФП. Подвижные игры на развитие совершенствование навыков бега. Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры на совершенствование способностей ориентироваться в пространстве.. Подвижные игры на развитие навыков в прыжках. Подвижные игры на совершенствование скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на совершенствование выносливости. Метание на дальность. Подвижные игры на совершенствование быстроты. Подвижные игры на развитие и совершенствование метания на дальность. Подвижные игры на развитие метания на точность. Подвижные игры на развитие и совершенствование метания в цель. Подвижные игры на развитие умений и навыков ловли мяча. Подвижные игры на развитие умений и навыков ведения мяча правой и левой рукой. Подвижные игры на развитие умений и навыков ведения ловли и передачи мяча. Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями, минибаскетбол. Подвижные игры со скакалками на совершенствование прыжковых качеств. Подвижные игры на совершенствование скоростных качеств. Игры с использованием гимнастических лавочек и шведских стенок

на совершенствование силовых способностей, «Эстафеты». Игры: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием

**Раздел 3. Двигательные действия и навыки.** Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения. Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью. Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий. Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений. Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой. Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии

**4.Элементы спортивных игр.** Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры, игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо. Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; " остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры.

## **10 класс**

### **Раздел 1. Стойки и перемещения (3ч.)**

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

### **Раздел 2. Передачи мяча (6 ч.)**

Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.

### **Раздел 3. Подачи мяча (3 ч.)**

Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие физических качеств.

### **Раздел 4. Атакующие удары (3ч.)**

Закрепление прямого нападающего удара. Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём). Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении.

Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите. Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.

### **Раздел 5. Приём мяча (4 ч.)**

Приём мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Приём мяча сверху двумя руками. Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. Игры, развивающие физические способности

**Раздел 6. Блокирование (3 ч)** Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.

**Раздел 7. Тактические игры (4 ч)** Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

**Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты. (4 ч)** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности

**Раздел 9. Физическая подготовка (4 ч)** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

## **11 класс**

### **Раздел 1. Стойки и перемещения (3ч.)**

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

### **Раздел 2. Передачи мяча (6 ч.)**

Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.

### **Раздел 3. Подачи мяча (3 ч.)**

Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие физических качеств.

### **Раздел 4. Атакующие удары (3ч.)**

Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование группового блокирования (вдвоем, втроем). Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении.

Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите. Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.

#### **Раздел 5. Приём мяча (4 ч.)**

Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Приём мяча сверху двумя руками. Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. Игры, развивающие физические способности

**Раздел 6. Блокирование (3 ч)** Совершенствование одиночного блокирования. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.

**Раздел 7.Тактические игры (4 ч)** Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

**Раздел 8.Подвижные игры и эстафеты. (4 ч)** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности

**Раздел 9. Физическая подготовка (4 ч)** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

### **3. Тематическое планирование внеурочной деятельности “Веселые старты”**

№	Тема	1 класс	2 класс
1	Основы теоретических знаний	В процессе занятия	В процессе занятия
2	Подвижные игры	12	12
3	Двигательные действия и навыки	10	10
4	Элементы спортивных игр	12	12
Итого		34	34

### **Тематическое планирование по внеурочной деятельности “Веселые старты”**

#### **1 класс**

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Техника безопасности при проведении занятия. Виды подвижных игр. «Чай-чай,	1		Повторять ранее изученные правила ТБ, знать и применять	1,2

	выручай»			основные элементы волейбола	
2	ОФП на развитие совершенствование навыков бега «К своим флажкам», «Лапта»	1		Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	5
3	ОФП на развитие скоростных способностей «Пятнышки». Игра «Ловушка».	1		Описывать технику приема мяча во время эстафеты	5
4	ОФП на совершенствование и развитие скоростных способностей «Чай-чай, выручай», «Лапта».	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	5,6
5	Подвижные игры на совершенствование способностей ориентироваться в пространстве «Лисы и куры», Игра «Ловушка». «Зайцы в огороде»	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
6	Подвижные игры на совершенствование способностей ориентироваться в пространстве «Лисы и куры», Игра «Ловушка». «Зайцы в огороде»	1		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	3,7
7	ОФП «Волк во рву», «Удочка».	1		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	5
8	Линейные эстафеты. Игра «Ловушка».	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
9	Подвижные игры на совершенствование выносливости. «Лапта», «Охотники и утки».	1		Применяют полученные знания во время игры со сверстниками	5,7
10	Метание на дальность. «Перестрелка»	1		Используют игровые упражнения для развития названных	3,5

				координационных способностей	
11	ОФП на совершенствование быстроты «Космонавты», «Белые медведи».	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
12	Подвижные игры на развитие и совершенствование метания на дальность «Кто дальше бросит»	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
13	Подвижные игры на развитие метания на точность «Метко в цель». ОФП	1		Используют упражнения для развития названных координационных способностей	5
14	Спортивное мероприятие «Веселые старты». ОФП	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
15	Подвижные игры на развитие и совершенствование метания в цель «Точный расчет». ОФП	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5,6
16	Подвижные игры на развитие и совершенствование навыков броска на дальность и точность. ОФП	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,7
17	Подвижные игры на развитие умений и навыков ловли мяча. Линейные эстафеты ОФП	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают	5

				правила безопасности	
18	Эстафета с лазанием и перелезанием. Линейные эстафеты. ОФП	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	6
19	Подвижные игры на развитие умений и навыков ловли и передачи мяча. ОФП	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	6
20	Подвижные игры на развитие и совершенствование навыков ловли и передачи мяча. ОФП	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
21	Подвижные игры на развитие умений и навыков броска мяча в цель. Игра «Кто дальше бросит?». ОФП	1		Используют упражнения для развития названных координационных способностей	6
22	Подвижные игры на развитие умений и навыков ведения и броска мяча. Игра «Кто дальше бросит?» ОФП	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
23	Подвижные игры на развитие и совершенствование умений и навыков ведения и броска мяча.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
24	Подвижные игры на развитие умений и навыков ведения мяча правой и левой рукой. «Мяч капитану»	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5
25	Подвижные игры на развитие и совершенствование умений и навыков ведения мяча правой и левой рукой. «Мяч капитану»	1		Описывают тактику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	5

				типичные ошибки	
26	Подвижные игры на развитие умений броска мяча в цель. «Мяч капитану»	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
27	Подвижные игры на развитие умений и навыков ведения ловли и передачи мяча. «Мяч капитану»	1		Применяют полученные знания во время игры со сверстниками	5
28	Передачи мяча	1		Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей	5
29	Подвижные игры на развитие умений передачи левой рукой «Мяч капитану»	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости..	1,5,7
30	Подвижные игры на развитие умений ведения и передачи мяча «Мяч капитану».	1		Применяют разученные упражнения для развития гибкости	5
31	Подвижные игры с мячом «Играй, играй, а мяч не теряй»	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
32	Игры на комплексное развитие и совершенствование способностей дифференцирования параметров.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
33	Спортивный праздник «День здоровья»	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
34	ОФП, «Борьба за мяч».	1		Применяют полученные знания во	5

				время игры со сверстниками	
--	--	--	--	----------------------------	--

## Тематическое планирование по внеурочной деятельности “Веселые старты”

### 2 класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
1	Веселые старты	1		Повторять ранее изученные правила игры в волейбол, знать и применять основные элементы волейбола	5
2	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	5
3	День здоровья	1		Развивают силу, координацию в упражнениях с мячами	5
4	Эстафеты по кругу	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	5
5	Веселые старты	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
6	Эстафеты с мячом	1		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	6
7	Эстафеты с обручем	1		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	7

8	Веселые эстафеты	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
9	Эстафеты с гимнастическими палками	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
10	Подвижная игра «Третий лишний»	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
11	Веселые старты	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	6
12	Эстафеты с обручем.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	6
13	Подвижная игра «Два Мороза»	1		Применяют свои знания на практике	1,5,7
14	Подвижная игра «Волк во рву»	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	5,6

				самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	
15	Эстафеты с мячом	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
16	Эстафеты «Быстрые и ловкие»	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
17	Эстафеты с обручем	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
18	Эстафеты «Вызов номеров»	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
19	Эстафеты «Один за всех»	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
20	Комбинированные эстафеты	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
21	Подвижная игра «Обгони мяч»»	1		Используют свои знания для исправления	5,7

				типичных ошибок	
22	Эстафеты «Быстрые и ловкие»	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
23	Эстафеты с обручем	1		Применяют свои знания на практике	5
24	Эстафеты «Один за всех»	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
25	Подвижная игра «Мяч соседу»»	1		Применяют изученные упражнения для развития скоростных способностей	5
26	Веселые старты с л / а палочкой	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
27	Веселые старты с волейбольным мячом.	1		Применяют разученные упражнения для развития координационные способности	5
28	Веселые старты со скакалкой.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,5,7
29	Эстафеты с преодолением препятствий	1		Применяют разученные упражнения для развития координационные способности	5.6.
30	Подвижная игра «Зайцы в огороде»»	1		Используют свои знания для	5,7

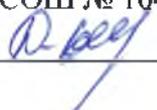
				исправления типичных ошибок	
31	Подвижная игра «Мяч капитану»	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5,6
32	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5
33	Эстафеты с мячом	1		Применяют свои знания на практике	5
34	Спортивный турнир	1		Применяют свои знания на практике	5

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания МО

учителей физической культуры и ОБЖ

МАОУ СОШ № 104 от 31.08.2023 № 1

 Д.А. Егоров

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Е.А. Гришина

"31" августа 2023г.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу внеурочной деятельности  
«Веселые старты» для учащихся 1-2 классов, разработанную  
учителем физической культуры МАОУ СОШ № 104 г. Краснодара  
Быстровой Еленой Алексеевной

Программа внеурочной деятельности «Веселые старты» учителя физической культуры МАОУ СОШ № 104 Быстровой Елены Алексеевны предназначена для детей 7-9 лет, рассчитана на 1 год обучения, имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Общая продолжительность обучения составляет 68 учебных часа практических и теоретических занятий.

Целью рабочей программы внеурочной деятельности «Веселые старты» является повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий.

Задачи программы:

- формирование установок здорового образа жизни;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;

Программа разработана с учетом обеспечения интеграции различных видов деятельности.

Пути реализации программы четко описаны и доступны в применении.

Программа состоит из: планируемых результатов, содержания программы, тематического планирования.

Программа может быть успешно реализована в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования города.

Главный специалист МКУ КНМЦ

Е.Ю.Корчагин

Подпись Е.Ю.Корчагин  
удостоверяю,  
Врио директора МКУ КНМЦ



Н.П.Олофинская

Дата 28.11.23 № 624

## Содержание.

1. Литературный обзор состояния вопроса.
  - 1.1. История изучения темы педагогического опыта.
  - 1.2. Основные понятия, термины в описании педагогического опыта.
2. Психолого-педагогический портрет класса (группы) обучающихся (воспитанников), являющихся базой для формирования представляемого педагогического опыта.
3. Педагогический опыт.
  - 3.1. Описание основных методов и методик.
  - 3.2. Актуальность.
  - 3.3. Научность.
  - 3.4. Результативность и инновационность
  - 3.5. Описание основных элементов.
4. Выводы.
5. Список использованной литературы и Интернет-ресурсов.
6. Приложения.



КОПИЯ ВЕРНА

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ 104

Е. В. КАЧДЛОВСКАЯ

## 1. Литературный обзор состояния вопроса.

### 1.1. История изучения темы педагогического опыта

Неоспоримо, что гармонично развитая личность – это личность, у которой внутренний мир находится в состоянии баланса, когда человек понимает себя, постоянно пополняет багаж знаний, ищет новое, полезное, интересное, строит планы и воплощает их в жизнь; когда у него благоприятные продуктивные отношения с окружающим миром. Но ничто из этого, как, впрочем, и всё вместе взятое, невозможно без здоровья психологического и физического. Слова Артура Шопенгауэра «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля» стали девизом нашей работы в рамках МИП «Модель адаптивной физкультурно-оздоровительной работы с учащимися, имеющими ограничения в занятиях физической культурой». Во все времена здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и непреходящей ценностью. Здоровье - это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Оно влияет на все сферы человеческой деятельности, способствует полноценному включению человека в социальную реальность, реализации задуманных им планов, оно - залог активной насыщенной жизни и долголетия. Физические упражнения позволяют «выравнивать» недостатки физической подготовленности обучающихся. Подтверждением этому служат не только слова Гипократа «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» и других великих людей прошлого, но и исследования и научные разработки медиков и физиологов современности. Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни: прежде всего, физическая культура и спорт, активный труд и отдых; рациональное питание; личная и общественная гигиена; отказ от вредных привычек (алкоголь, курение). Очень важно соблюдать и общий двигательный режим. Этому посвящены

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД КРАСНОДАР  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11  
Российская Федерация, 350901, город Краснодар, улица им Героя А.А.Аверкиева,32;  
тел./факс (861) 252-50-37, e-mail: school11@kubannet.ru

Педагогический опыт

Тема:

**«Модель адаптивной физкультурно-оздоровительной  
работы с учащимися, имеющими ограничения в занятиях  
физической культурой»**

В данном издании представлено обобщение педагогического опыта по теме работы МИП в МАОУ СОШ №11 г. Краснодара «Модель адаптивной физкультурно-оздоровительной работы с учащимися, имеющими ограничения в занятиях физической культурой». Авторы: Лепетенко-Семенюта С.Г. (заместитель директора по УМР), Меркулова Ю.А. (педагог-психолог школы), Быстрова Е.А. (учитель физической культуры), Ларин Е.А. (учитель физической культуры), Гладкий Г.А., (учитель физической культуры), Егоров Д.А. (учитель физической культуры)

УДК 37.042.1



Автор опыта:

Лепетенко-Семенюта Светлана Георгиевна,  
заместитель директора по УМР

**КОПИЯ ВЕРНА** МАОУ СОШ № 11

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ 104

*Е. В. Качаловская*  
Е. В. КАЧАЛОВСКАЯ

г. Краснодар, 2020 г.

*Программа* по физкультуре для учащихся, имеющих временное освобождение (от двух недель до шести месяцев) от уроков физической культуры по состоянию здоровья (период восстановления после перенесённого заболевания, период восстановления после травмы, обострение хронического заболевания, временное освобождение у девушек).

*Программу составили:* Быстрова Е.А. (учитель физической культуры), Ларин Е.А. (учитель физической культуры), Егоров Д.А. (учитель физической культуры), Гладкий Г.А., (учитель физической культуры), Лепетенко-Семенюта С.Г. (заместитель директора по УМР), Карагёзов А.П. (врач-педиатр высшей категории).

*Программа составлена* на основе и с учётом следующих нормативно-правовых и локальных актов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ, глава 3, статья 28 «Физическая культура и спорт в системе образования»;
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 19.04.2011 г. №03 -255 "О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования";
4. Письмо Минобразования России от 31 октября 2003 г. № 13 -51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
5. Федеральный закон №124 от 24 июня 1998 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
6. Приказы и инструктивно-методические письма министерства образования и науки Российской Федерации:
  - Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 24 марта 2009 г. № 95 «Об утверждении положения о психолого-медико-педагогической комиссии»;
  - Письмо Минобразования Российской Федерации от 16 апреля 2001г. № 29/1524-6) «О концепции интегрированного обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (со специальными образовательными потребностями)»;
  - Письмо Министерства образования Российской Федерации от 27.03.2000 № 27/901-6 «О психолого-медико-педагогическом консилиуме образовательного учреждения».

«Программа по физкультуре для учащихся, имеющих временное освобождение (от двух недель до шести месяцев) от уроков физической культуры по состоянию здоровья (период восстановления после перенесённого заболевания, период восстановления после травмы, обострение хронического заболевания).

Программу составили: Быстрова Е.А. (учитель физической культуры), Ларин Е.А. (учитель физической культуры), Егоров Д.А. (учитель физической культуры), Гладкий Г.А., (учитель физической культуры), Лепетенко-Семенюта С.Г. (заместитель директора по УМР), Карагёзов А.П. (врач-педиатр высшей категории). Технологические карты к 102 урокам».

УДК 37.042.1



КОЛИЯ ВЕРНА

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ 104

Е. В. КАЧАЛОВСКАЯ



## Рецензия

на рабочую программу «Адаптивной физической культуры» предназначенную для обучающихся 6-8-х классов разработанную группой авторов Лепетенко-Семенюта С.Г., Быстровой Е.А., Лариным Е.А., Гладким Г.А., Егоровым Д.А.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для детей, имеющих временное освобождение от уроков физической культуры по состоянию здоровья, направлена на реабилитацию двигательных функций организма, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья учащихся. Данная программа может способствовать обеспечению развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки, формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков, содействию воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности, воспитанию бережного отношения к своему здоровью, формированию потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа, рассчитанная на 102 часа, включает следующие разделы: пояснительная записка рабочей программы с определением цели и обучающих, развивающих и воспитательных задач дисциплины; общую характеристику курса с указанием инновационности; тематические разделы с указанием количества часов; планируемые результаты освоения программы (личностные, метапредметные и предметные). В представленной программе дано описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности, подробно расписаны критерии оценивания ЗУН учащихся, указана вспомогательная литература для учителя, а также составленное примерное календарно-тематическое планирование. Такое представление материала значительно облегчает работу учителя, впервые приступающему к работе по программе. Тематическое содержание учебной дисциплины отвечает всем требованиям ФГОС ООО.

Образовательные технологии обучения характеризуются не только общепринятыми формами, но и интерактивными формами, такими, как учебные



КОПИЯ ВЕРНА  
ДИРЕКТОР МААУ СОШ 104  
*[Signature]* В. КАЧАЛОВСКАЯ





Международный образовательный портал «Солнечный Свет»  
лицензия на осуществление образовательной деятельности №9757-л  
свидетельство о регистрации СМИ №ЭЛ ФС 77-65391

# ДИПЛОМ

Награждается

**Быстрова Елена Алексеевна**

МАОУ СОШ № 104

город Краснодар

**ПОБЕДИТЕЛЬ (1 МЕСТО)**

Всероссийского конкурса

"Здоровье. Спорт"

Работа: Динамическая пауза

Номер документа: ТК5462966

КОПИЯ ВЕРНА  
ДИРЕКТОР



20 ноября 2023 г.  
Председатель оргкомитета  
Ирина Космынина



Частное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования

ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ  
(ЧОУ ДПО ИПКПК)

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

Настоящее удостоверение подтверждает, что

**Быстрова Елена Алексеевна**

с 13 апреля 2023 г. по 18 апреля 2023 г.

*прошел(а) обучение в частном образовательном учреждении  
дополнительного профессионального образования*

«Институт повышения квалификации и переподготовки кадров» (ЧОУ ДПО ИПКПК)

*по программе: «Доврачебная помощь в образовательных организациях»*

в объеме 16 часов

Лицензия: выписка из реестра № 10049 от 04.08.2021

Регистрационный номер 00223/23

М.П.

Краснодар 2023 г.



№ 002742



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Профессиональное образовательное  
частное учреждение

«Техникум экономики и права»

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231200387059

Документ о квалификации

Регистрационный номер

29

Город

Славянск-на-Кубани  
Дата выдачи

27 ноября 2017 года



Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**БЫСТРОВА**

**Елена Алексеевна**

прошел(а) повышение квалификации в (на)

**ПО ЧУ**

«Техникум экономики и права»

по дополнительной профессиональной программе

Современные технологии обучения, воспитания и  
развития детей с ограниченными возможностями  
здоровья в условиях федерального  
государственного образовательного стандарта

в объеме

**108 часов**



М.П. \_\_\_\_\_  
И.П. \_\_\_\_\_  
М.П. \_\_\_\_\_

В.В. Аракелянц  
С.М. Иняхина