

**Управление образования Администрации города Новочеркасска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 22**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 22

Ю.А.Симонова

Приказ от 31.08.2021 г. №135-ОД



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружка «Веселые старты»»

направление физкультурно - спортивное

Уровень общего образования (класс)

начальное общее, 3 класс

Количество часов – 68

Руководитель: учитель начальных классов

Сероштанова Евгения Сергеевна

Новочеркасск
2021

Календарно-тематическое планирование по курсу «Веселые старты».

дата		№ п/п	тема	развитие и формирование качеств у учащихся	игры	оборудование
пл.	факт.					
03.09		1	Вводное занятие.ТБ. Упражнения « школа мяча». Эстафеты с мячами .ОРУ	формирование знаний о мире движений, их роли в сохранении здоровья; формирование знаний подвижных игр и умения в них играть	Быстро по своим местам. Мы весёлые ребята.	Мячи футбольные, мелки, обручи
07.09		2	Упражнения « школа мяча» Игры с мячом, упражнения на координацию ,скорость. ОРУ.	развитие меткости и координации движений; развитие выносливости и ловкости	Мяч среднему. Достань подвешенный Мяч.	Мячи футбольные, мячи для метания, мячи баскетбольные
10.09		3	Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения».	развитие ловкости и внимания; воспитание чувства ритма	"Салки", "Шишки, желуды, орехи",	мелки, шарф, флажки
14.09		4	Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	формирование знаний правил подвижных игр	«Передал – садись», «Свечи», «Кто быстрее?», «Сумей догнать»,	
17.09		5	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	развитие силы и ловкости; развитие скоростных качеств, выносливости	"Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	мешочки, скакалка, коврики, маленькие мячи

21. 09		6	Игра. «Бросай-поймай»	формирование знаний правил подвижных игр	«Воробушки и кот», «Дедушка – рожок», «Русская лапта».	мешочки с песком, мяч, фишки, мяч волейбольный, сетка
24. 09		7	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше? ».	формирование знаний подвижных игр и умения в них играть	«Подвижная цель», "Перестрелка", «Мяч соседу».	гимнастические палки, скакалки, мяч
28. 09		8	Различные виды передвижений. Подвижная игра «Змейка»	развитие ловкости и внимания	«Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Петушиные бои», «Кенгуру».	мешочки, скакалка
01. 10		9	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Белые медведи»	Проявлять внимание, ловкость, координацию.Выполнение прыжков через скакалку. Развитие координационных способностей	«Блуждающий мяч», «Мяч соседу», «Подвижная цель», "Перестрелка".	гимнастические палки, скакалки, мяч
05. 10		10	ведение и передачи мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	развитие ловкости и внимания	«Точно в мишень», «Кто быстрее».	гимнастические палки, скакалки, мяч
08. 10		11	Догонялки. Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка»	развитие скоростных качеств, выносливости	«Пустое место», «Пятнашки», «Удочка», «Лягушата и цапля».	мешочки с песком, мяч, фишки, мяч волейбольный, сетка
12. 10		12	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	развитие выносливости и силы, развитие ловкости и внимания	«Очистить свой сад от камней», «Слепая сковорода», «Кри-вой петух», «Куриная слепота»	мешочки, скакалка

15. 10		13	Упражнения для формирования правильной осанки.	формирование правильной осанки и развитие навыков бега. формирование знаний правил подвижных игр	«Ровная спина», «Красный, зелёный», «Альпинисты».	скакалки, коврики маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
19. 10		14	Развитие быстроты. Игры на развитие восприятия.	развитие быстроты, ловкости и внимания	«Командные салки», «Соккол и голуби», «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра»	мячи, скакалки, мяч
22. 10		15	Эстафеты. Разбивание разными способами команд на группы.	развитие скоростных качеств, выносливости; развитие ловкости и внимания	«Передал – садись», «Мяч среднему», «Параютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	мешочки, кубики, коврики, мешочки, маленькие мячи
26. 10		16	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	развитие силы, скоростных качеств, ловкости	«Удочка с приседанием», «Мячик кверху», «Летучий мяч», «Гонка мячей», эстафета «Озорные мячики»	скакалки, коврики маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
29. 10		17	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	развитие быстроты и ловкости; развитие меткости и координации движений	«Ноги выше от земли», «Гонка мячей», «Охотники и утки»	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
12. 11		18	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении.	развитие силы и ловкости; развитие меткости и координации движений	«Вызов номеров». «Пустое место». «Невод».	обручи, гимнастические палки, скакалки , маленькие мячи, фишки, волейбольный мяч
16. 11		19	Игры со скакалками. Прыжки на одной и двух ногах	развитие скоростных качеств, ловкости	«Скакалочка», «Прыгающие воробышки», "Петушинные бои", "Кенгуру".	мяч, фишки, флажки гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, волейбольный мяч
19. 11		20	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	развитие меткости и координации движений; развитие выносливости и ловкости	«Метко в цель», «Салки с большими мячами», «Воробушки и кот», «Мешочек»	кегли, малые мячи, большие мячи скакалки, мешочек с песком, фишки, мел

23. 11		21	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	развитие меткости и координации движений; развитие выносливости и ловкости	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте», «Весёлые старты» со скакалкой.	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина, скакалки, мешочек с песком, фишки, мел
26. 11		22	Игры на внимательность.	развитие глазомера и точности движений; развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Вращающаяся скакалка», «Воробушки и кот», «Попрыгунчики-воробушки».	гимнастические палки, мяч, скакалки, фишки, мел
30. 11		23	Игры на меткость. Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости.	развитие физических качеств выносливости и ловкости; развитие меткости и координации движений	«Быстрый спуск», «Паровозик», «Стрельба по мишеням».	мишени, малые мячи, мешочки с песком, снежки
03. 12		24	Игры на развитие памяти.	развитие скоростных качеств, ловкости	«Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник памяти».	мел, кегли, теннисные мячи
07. 12		25	Упражнения в равновесии на малом бревне(лавочке).Игра «Бездомный заяц»	развитие выносливости и ловкости; развитие физических качеств	«Летит - не летит», «Запрещенное движение».	мишени, малые мячи, мешочки с песком,
10. 12		26	Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания	развитие выносливости и ловкости	«Кто быстрее приготовиться», «Бездомный заяц»	флажки, мячи теннисные, мел
14. 12		27	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты	контроль знаний и умений	«Спортивная викторина» «Кто быстрее»	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
17. 12		28	Игры с преодолением препятствий	развитие выносливости и быстроты	«Штурм высоты», «Белки, волки, лисы»	флажки, мишени,
21. 12		29	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты	развитие выносливости, ловкости и быстроты	«Салки», «Мышеловка» «Совушка»	Флажки, скакалки, мешочки с песком обруч

24. 12		30	Игровые движения на гибкость	развитие выносливости и ловкости, развитие физических качеств	«Поезд», «Салки», «Удочка»	скакалки, мешочки с песком обруч
28. 12		31	Развитие координационных способностей, быстроты. Игры на меткость	развитие физических качеств, выносливости, ловкости и быстроты	«Воробушки и кот», «Перемена мест»	мячи флажки
11. 01		32	Выбор и ограничение игрового пространства. Эстафеты с элементами ОРУ	развитие физических качеств, выносливости, ловкости и быстроты	Игры по желанию учащихся «Салки с мячом»	скакалка, обруч мячи, фишки
14. 01		33	Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	развитие выносливости и скоростных качеств; развитие физических качеств и ловкости	«Горелки». «Прыгай через ров».	флажки, теннисные мячи, фишки
18. 01		34	Игры «Быстрые санки», «Перебежка со снежками»	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч», «Волк во рву»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
21. 01		35	Развитие скоростных качеств.	развитие скоростных качеств и меткости;	«Быстро в строй», «Колдунчики»	мячи, скакалки
25. 01		36	Развитие выносливости.. Развитие скоростно-силовых способностей.	развитие выносливости, быстроты, скорости и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки». Пионербол.	мяч, гимнастическая палка мяч волейбольный, сетка
28. 01		37	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место», «Удочка», «Не урони мяч».	мешочки с песком, мяч, фишки, мяч волейбольный, сетка
01. 02		38	Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	развитие выносливости, быстроты, скорости и реакции	«Перемена мест», «Веер», «Выбегай из круга»,	баскетбольные мячи, теннисные мячи
04. 02		39	Игры «Салки со снежками»,	развитие быстроты и ловкости; развитие меткости и координации движений	«Подвижная цель», «Попрыгунчики», «Мяч соседу»	мешочки с песком, мяч, фишки, мяч волейбольный, сетка
08. 02		40	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	развитие быстроты и ловкости; развитие меткости и координации движений	«Сильные и ловкие» Сильный бросок Мяч ловцу Пройди защиту	футбольные мячи

11.02		41	Эстафета прыжками. Самостоятельные игры.	развитие выносливости, быстроты, скорости и реакции	«Точный поворот», «Быстрый рывок», «Придумай сам».	мешочки с песком, мяч, фишки, мяч волейбольный, сетка
15.02		42	Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	развитие скоростных качеств и меткости;	«Кто дальше бросит» «Охотники и утки». «Пустое место» «Попади в мяч».	баскетбольные мячи, теннисные мячи
18.02		43	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	развитие быстроты и выносливости	«Мешочек в обруч», «Попади в корзину», «Гусеница»	Обруч, мешочки с песком, мячи
22.02		44	Т.Б. Зимние игры «Снежки и ветер»	развитие скоростных качеств и меткости; развитие быстроты и выносливости	«Солнце», «Брось дальше» «Носильщики», «Озорные мячики». «Отряд, смирно»	малые мячи, большие мячи скакалки, мешочек с песком, мел
25.02		45	Эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	развитие скоростных качеств и меткости;	«Перемена мест», «Ловцы обезьян», «Зайцы в огороде».	мешочки с песком, мяч, фишки, мяч волейбольный, сетка
01.03		46	Эстафета с прыжками через движущее препятствие.	развитие быстроты и выносливости	«Пингвины», «Три прыжка», «Гонка мячей»	мячи маленькие, кегли волейбольные мячи
04.03		47	Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	развитие быстроты, ловкости, выносливости, развитие скоростных качеств	«Самый ловкий», «Быстрый заяц», «Часовые и разведчики»,	секундомер, кегли, мел, мячи маленькие, кегли волейбольные мячи
11.03		48	Эстафета «Метание в цель», «Попади в мяч»	развитие быстроты, ловкости, выносливости, развитие скоростных качеств	«Не ошибись», «Картошка», «Сосулька»	флажки, свисток, мешочки с песком,
15.03		49	Бег с препятствиями. Комплекс ОРУ.	развитие физических качеств и ловкости	«День и ночь», «Караси и щука» Беги за мной», «Круговая эстафета»	секундомер, флажки

18.03		50	Игры «Чья пара быстрее?», «Взятие крепости»	развитие физических качеств и ловкости	«Охота на куропаток», «Снежинки», «Прыжки через костер»	флажки, мешочки с песком, мяч, фишки, мяч волейбольный, сетка
29.03		51	Весёлые старты. «Броски в цель».	развитие быстроты, ловкости, выносливости, развитие скоростных качеств	«Самый меткий», «Кто точнее», «Попади в цель», «Собери снежинки»	флажки, мешочки с песком, мяч, фишки, мяч волейбольный, сетка
01.04		52	Построение. Строевые упражнения и перемещение.	развитие быстроты, ловкости, выносливости, развитие скоростных качеств	«К флажку», «Совушка» «Салки в приседе», «Волк и овцы»	обруч, скакалка, флажки, мелки
05.04		53	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	развитие быстроты, ловкости, выносливости, развитие скоростных качеств	«Прыжок за прыжком», «Хвостики», «Падающая палка»	флажки, эстафетная палочка, ленточка, гимнастическая палка, мячи
08.04		54	Упражнения с обручами. Прыжки по разметкам на скакалке. ОРУ	развитие быстроты, ловкости, выносливости,	«Снайперы» «Игольное ушко» «Прыжки по полоскам»	обруч скакалка флажки мелки
12.04		55	Упражнения с обручами. Прыжки по разметкам	Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости.	«Лиса и куры», «Зайцы в огороде»	обруч, мел,
15.04		56	Игры на внимание.	Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости.	«Класс, смирно», «За флажками»	флажки, мячи, мелки
19.04		57	Построение. Строевые упражнения и перемещение.	развитие быстроты и ловкости; развитие меткости и координации движений	«Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок»	флажки, эстафетная палочка, ленточка, гимнастическая палка, мячи

22.04		58	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	развитие быстроты и ловкости; развитие меткости и координации движений	«Бросай – беги» «Сокол и мыши» «Прыгающие воробышки»	обруч, скакалка, флажки, мелки
26.04		59	Игры с бегом и прыжками ,ОРУ.	развитие быстроты и ловкости; развитие меткости и координации движений	«Пробеги и не сбей», «Преодолей скамейку», «Не дай обручу упасть»	корзины с кеглям, мячи, скамейка гимнастическая
29.04		60	Развитие координационных способностей, быстроты,	развитие скоростных качеств	«Белые медведи» "Попади в мяч" « Ниточка-иглочки»	обруч скакалка флажки мелки
06.05		61	Эстафета с прыжками через движущее препятствие.	развитие быстроты, ловкости, выносливости,	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк».	секундомер, кегли, мел
13.05		62	Ловля и передача мяча в парах. «Охотники и утки»	развитие быстроты, ловкости, выносливости,	«Лиса в курятнике», «Мышеловка»,	флажки, мешочки с песком, мяч, фишки, мяч волейбольный, сетка
17.05		63	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	развитие быстроты, ловкости, выносливости,	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». «Силачи».	секундомер, кегли, мел
20.05		64	Виды прыжков. Разучивание считалок.	развитие быстроты и ловкости; развитие меткости и координации движений	«Удочка», «Лягушата и цапля», « Воробушки и кот».	флажки, мешочки с песком, мяч, фишки, мяч волейбольный, сетка

Итого: 64 часов

