

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Управление образования Мэрии города Череповца
МАОУ "СОШ No 10 с углубленным изучением отдельных предметов"

Рассмотрено: Утверждаю:
руководитель МО директор МАОУ «СОШ No 10»
/ _____ / Е.А. Борисова / _____ / А.О. Леоненко/
Протокол No 1 от «28» августа 2024 г Приказ No 142 от «29» августа 2024 г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Поиграй со мной»
(1- 4 классы)
Составитель:
учителя начальных классов.

г. Череповец, 2024 г.

Пояснительная записка

При составлении рабочей программы внеурочной деятельности кружка «Поиграй со мной» использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» с последующими дополнениями и изменениями;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 года с последующими дополнениями и изменениями;
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации» от 6 октября 2009 г. N 373 и изменениями;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ №10»;
- Положение о разработке рабочих программ учебных предметов и внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 10» (приказ №103 от 30.08.2018).

Целью программы является создание условий для достижения учащимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения многоборной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
2. укрепление опорно-двигательного аппарата;
3. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
4. развитие морально-волевых качеств учащихся;
привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
5. создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;

6. формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
7. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
8. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
9. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
10. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
11. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

По программе один час в неделю: в 1 классе 33 часа, 2-4 классах по 34 часа, всего – 135 часов.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметные результаты:

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

➤ 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.
- действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» (Г. Селье) – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;
 - стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности;
 - наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
 - влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность
 - формирование навыков самоорганизации культурного досуга

После окончания *этапа начальной подготовки* учащиеся должны

знать:

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.
- упрощенные правила спортивных игр (футбол, регби, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития физических качеств;
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;
- играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, регби, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития физических качеств;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания *I года обучения* учащиеся должны

Знать:

- задачи общей физической подготовки;
- упрощенные правила спортивных игр (футбол, баскетбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр.
- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- основы строения и функций организма;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- способы и приемы первой помощи.

Уметь:

- играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания *II года обучения* учащиеся должны

Знать:

- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- основные правила судейства соревнований и правил подвижных игр;

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта).
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания *III года обучения* учащиеся должны

Знать:

- специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития легкой атлетики;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- положение о соревнованиях;
- общее представление судейства на соревнованиях;

- основные обязанности судей;
- перечень документов необходимых для участия в соревнованиях;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- причины утомления;

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта);
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- выполнять обязанности помощников судей на соревнованиях.
- оказывать первую доврачебную помощь;

После окончания *IV годов обучения* учащиеся должны

Знать:

- методику судейства соревнований по спортивным играм;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;

- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь;
- анализировать технику своего бега и определять ошибки;
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- работать в составе судейских бригад городских соревнований;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр;

В целях контроля за результативностью занятий 2 раза в год проводится показательные соревнования.

Содержание курса внеурочной деятельности

Первый год обучения

№ п/п	Тема занятий	Часы теории	Часы практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	33	33
	Итого			33ч.

Второй год обучения

№ п/п	Тема занятий	Часы теории	Часы практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	34	34
	Итого			34ч.

Третий год обучения

№ п/п	Тема занятий	Часы теории	Часы практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	34	34
	Итого			34 ч.

Четвертый год обучения

№ п/п	Тема занятий	Часы теории	Часы практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	34	34
	Итого			34 ч.

Формы занятий:

В программу также включены такие формы работы, как:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- изучение правил игр
- спортивные праздники;
- беседы по ТБ и ЗОЖ

Содержание программы .

1 класс.

1. Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила. Игра «Салки-приседалки», «Салки с домом», «У медведя на бору», «Дедушка Мазай», «Рыбачок», «Уголки», «Узелок», «Третий лишний», «Волк во рву», «Два Мороза», «День и ночь».

2.Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры. Игра «Чего нет?». Поиск исчезнувшего предмета, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».

3.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.

4.Игры-хороводы. Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов («Уж мы сеяли лен, приговаривали» и др.), с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколько измененным содержанием. Игра «Ходим кругом», Игра «Золотые ворота».

5. Зимние игры на снеговой площадке. В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб.

2 КЛАСС

Основы знаний о народной подвижной игре (2 часа)

Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.

Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры, выработка правил. «Фанты», «Горелки».

Занимательные игры (5 часа)

- Русские народные игры. «Ловушка», «Пятнашки», «Прятки» и т.д.; 2 ч.

- Групповые игры. «Охотник и сторож», «Чай-чай-выручай», «Карусель», «Совушка», «Штандр» и т.д. 3 ч.

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! (1 час)

- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

Игры-эстафеты. (7 часов)

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д. 2 ч.
- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча» и т.д. 1 ч.
- Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. 2 ч.
- Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями. 2 ч.

Подвижные игры разных народов (5 часов)

- Игры русского народа. [«Гуси-лебеди»](#), [«Обыкновенные жмурки»](#).
- Игры татарского народа. [«Серый волк»](#) [«Скок-перескок»](#)
- Игры народов Востока. [«Скачки»](#), [«Собери яблоки»](#).
- Игры украинского народа. «Высокий дуб» [«Колдун»](#).
- Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», [«Отдай платочек»](#).

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (4 часа)

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». 1 ч.
- Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Эстафеты. 3 ч.

Подвижные игры, основанные на элементах: (4 часа)

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;
- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;
- лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;
- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Зимние забавы (3 часа)

- Зимой на воздухе. «Городки», «Снежный боулинг» «Гонки снежных комов».
- Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». «Скатывание шаров».
- Лыжные гонки.

Итоговое занятие (1 час)

- Праздник здоровья и подвижной народной игры.

Методические и учебные пособия

ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2010.

✚ ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.

✚ DVD «Уроки тётюшки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.

✚ «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.

✚ «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.

✚ «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003.

✚ «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.

✚ Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.

✚ Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 198

✚ Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.

✚ Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000

✚ Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001

✚ Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991

✚ Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.

✚ Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.

✚ Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.



Тематическое планирование. 1 класс

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Техника безопасности	1	-	1
2	Беседы	2	-	2
3	Игры	-	30	30
	Итого			33 ч.

Календарно-тематическое планирование занятий кружка «Поиграй со мной». 1 класс

№ п/п	Содержание и темы занятий	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	0,5	0,5
2	Разучивание игр «К своим флажкам», «Запрещенные движения».	-	1
3	Разучивание игр «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	-	1
4	Разучивание игр «Фигуры», «Флюгер».	-	1
5	Беседа «Личная гигиена». Игры «Летает - не летает», «Статуя».	0,5	0,5
6	День Здоровья	-	1
7	«Не ошибись», «Беги и собирай».	-	1
8	«Берегись, Буратино», «Жмурки».	-	1
9	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	-	1

10	«Зима - лето», «Космонавты».	-	1
11	Веселые эстафеты с предметами.	-	1
12	«Ловишки», «Карлики и великаны».	-	1
13	День Здоровья	-	1
14	Беседа «Твой организм». Игра «Кот проснулся»	0,5	0,5
15	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	-	1
16	«Летучие рыбки», «Жмурки».	-	1
17	«Светофор», «Гуси – лебеди».	-	1
18	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	-	1
19	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	-	1
20	«Волк во рву», «Пустое место».	-	1
21	Беседа «Закаливание организма». Игра «Кошки- мышки».	0,5	0,5
22	Полоса препятствий.	-	1
23	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».	0,5	0,5
24	Игры на свежем воздухе. «Зима - лето».	-	1
25	День Здоровья	-	1
26	Веселые эстафеты на свежем воздухе.	-	1
27	«Волк во рву», «Пустое место».	-	1
28	«Класс смирно», «Веселые старты»	-	1
29	Веселые старты с баскетбольными мячами.	-	1
30	«Зайцы, сторож и жучка». Веселые старты,	-	1
31	Игры на свежем воздухе. «Зима лето».	-	1
32	Игры с мячом и обручем.	-	1
33	Беседа «Где можно и где нельзя играть». Игры по выбору учащихся	0,5	0,5
	Итого	3 ч	30 ч

Тематический план 2 класс 34 ч.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Основы знаний о народной подвижной игре	3
2.	Занимательные игры	5
3.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1
4.	Игры-эстафеты	7
5.	Подвижные игры разных народов	5
6	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств	5
7	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки	5
8	Зимние забавы	3

№ п/п	Дата	Содержание занятий
1.		Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Встань правильно», «Карлики и великаны».
2.		Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».
3.		Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».
4.		Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».
5.		«Не ошибись», «Беги и собирай».
6.		«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».
7.		Беседа. Твой организм. «Кот проснулся»
8.		Веселые эстафеты с предметами.
9.		«Пустое место, «Кот идет».
10.		«Ловишки», «Карлики и великаны».
11.		«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.
12.		«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».
13.		«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».
14.		Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки».
15.		«Воробушки», Берегись Буратино».
16.		«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».
17.		«Летает - не летает», «Статуя».
18.		«День и ночь», «Воробы вороны».
19.		«Колдунчик», «Салки выручали».
20.		«Проведи», «Пчелки».
21.		Полоса препятствий.
22.		«День ночь», «Мы веселые ребята».
23.		Веселые эстафеты с мячами.
24.		Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».
25.		Игры на свежем воздухе. «Зима лето».
26.		Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель».
27.		«Волк во рву», «Пустое место».
28.		«К своим флажкам», «Два мороза».
29.		«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».
30.		Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Салки выручалки», «Волк во рву».
31.		Веселые старты с баскетбольными мячами.
32- 33.		Игры с мячом и обручем.
34.		Беседа. Где можно и где нельзя играть.

Календарно-тематическое планирование. 2 класс.

34 часа