

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3»**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к основной общеобразовательной программе
начального общего образования
утверж. Приказом № 352/2 от 29.08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
внеурочного учебного курса
«Поиграй-ка»
для обучающихся 1-4 класса
с учётом изменения ФГОС
(является частью основной образовательной программы школы)

Возраст: 7-11 лет
(срок реализации программы: 4 года)

I. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

1.2. Актуальность

На занятиях физической культурой в школе обучающиеся решают задачи и выполняют нормативы, установленные государственным стандартом обучения. Большое место в школьных программах по физическому воспитанию обучающихся начальных классов отводится подвижным играм.

Подвижные игры, благодаря большому разнообразию и содержанию, всесторонне влияют на организм и личность ребенка, способствуя решению важнейших педагогических и специальных задач физического воспитания.

В младших классах подвижные игры включаются в каждый урок. Но игр, указанных в программах, недостаточно для того, чтобы в полной мере изучить их большое многообразие.

Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения необходимо использовать педагогически организованные формы занятий после уроков, большое место в которых должны занимать подвижные игры.

Новизна программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

При разработке программы учитываются ведущие принципы образования:

- гуманизма – отношение преподавателя к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществления целостного подхода к воспитанию;
- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;
- культуросообразности – воспитание разносторонне развитой личности на общечеловеческих ценностях, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;
- принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем;

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, личный опыт тренера-преподавателя, использованы методические и авторские материалы ученых и известных тренеров в разработке отдельных разделов программы. Комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика и легкая атлетика.

1.3. Цели и задачи обучения внеурочной деятельности

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся; удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи курса:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

1.4. Планируемые результаты изучения внеурочной деятельности

Прогнозируемые результаты основаны на приобретении первоначальных знаний, умений и навыков физической культуры с помощью подвижных игр, теоретической и практической подготовки обучающихся, первоначальной сформированности основных физических качеств. На данном этапе осуществляется знакомство с информацией о физической культуре и спорту, выявляются способные и желающие в дальнейшем заниматься спортивными играми обучающиеся, формируются навыки самостоятельной деятельности обучающихся.

Требования к личностным результатам:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Требования к метапредметным результатам:

формирование универсальных учебных действий(УУД).

Регулятивные УУД:

- определять информировать 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:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

Требования к предметным результатам:

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

II. Основное содержание учебного предмета, курса

Содержание рабочей программы

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, подвижных игр, просмотр видеофильмов и презентаций. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90% представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями и элементами детского фитнеса.

1 класс

Вводные теоретические занятия (4ч)

Техника безопасности на занятиях. Первая встреча с игрой. Многообразие игр. Правила игры, игровые роли, сюжет, игры. Назначение игры.

Опасные игры. Азарт. Выигрыш и проигрыш. Радость и огорчение в игре. Нарушение правил игры. Цена выигрыша. Опасности игры. Удовольствие от игры.

Конфликт в игре. Игровой конфликт и конфликт в игре. Конфликтная ситуация в игре: интересы участников, предмет конфликта, действия участников ситуации.

Поведение в конфликтной ситуации и способы избежать конфликта.

«Игры с мячом» (3ч)

Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

«Игры с элементами прыжков» (4ч)

В этот раздел вошли игры, которые помогают детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах; прыжки через скакалку и препятствие.

«Зимние игры на снеговой площадке» (4ч)

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.

«Настольные игры» (4ч)

Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи.

«Игры на свежем воздухе»(6ч)

Познакомить детей с новой игрой. Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм и др. Движение и сноровка в различных видах человеческих занятий. Овладение правилами подвижных игр. Правила и виды. Распределение ролей в подвижных играх.

«Игры с элементами бега» (5ч)

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.

«Игры с быстрым нахождением своего места» (3ч)

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.

2 класс

Вводное теоретическое занятие (1ч)

Беседа о подвижных играх; о том, какие игры знают дети. Просмотр видеоролика.

«Игры с элементами бега» (4ч)

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.

«Игры-хороводы» (3ч)

Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов, 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.

«Игры с элементами прыжков» (5ч)

В этот раздел вошли игры, которые помогают детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах; прыжки через скакалку и препятствие.

«Настольные игры» (4ч)

Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи.

«Зимние игры на снеговой площадке» (4ч)

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.

«Ползание и лазанье» (4ч)

Эти упражнения связаны с перемещением тела ползанием, в вертикальном,

наклонном, горизонтальном положении с опорой на ноги и руки.

Достаточно разнообразные действия, характеризующиеся тем, что в перемещениях участвуют не только ноги, но и руки. Эти упражнения способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению основных групп мышц (особенно косых мышц, мышц живота, стопы и кисти). Кроме того, они оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, на воспитание гибкости, координации движений, глазомера, а также смелости и других качеств.

«Интеллектуальные игры» (2ч)

Игры, направленные на развитие интеллектуальных способностей, скорости реакции, развитию речи, умению найти свое место в коллективе.

«Игры с мячом» (3ч)

Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

«Игры, развивающие равновесие» (4ч)

коррекционные игры направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие.

Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика.

3 класс

Вводное теоретическое занятие (1ч)

Просмотр учебного фильма «Что мы знаем об игре»

«Игры-догонялки» (5ч)

Простые и усложненные-догонялки, в которых одним приходится убежать, 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

«Игры – поиски» (4ч)

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.

«Игры с быстрым нахождением своего места» (3ч)

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.

«Зимние игры на снеговой площадке» (4ч)

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.

«Настольные игры» (4ч)

Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи.

«Игры с сопротивлением и борьбой» (3ч)

Игры направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму

действий.

«Интеллектуальные игры» (4ч)

Игры, направленные на развитие интеллектуальных способностей, скорости реакции, развитию речи, умению найти свое место в коллективе. Экскурсия помогает ребятам познакомиться со спортивными секциями района.

«Игры на свежем воздухе» (6ч)

Познакомить детей с новой игрой. Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм и др.

4 класс

Вводное теоретическое занятие (1ч)

Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми.

«Игры на свежем воздухе» (3ч)

Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм и др.

«Игры-догонялки» (4ч)

Простые и усложненные-догонялки, в которых одним приходится убежать, 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.

«Игры народов мира» (4ч)

В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

«Игры на внимание» (4ч)

В этом разделе подобраны игры на развитие сообразительности, быстроты реакции, ориентировки. Участников игр следует побуждать к активным, решительным действиям. Совершенствовать навыки работы с мячом, внимательность.

«Игры на свежем воздухе» (6ч)

На этом занятии дети знакомятся с зимними видами спорта, беседуют о любимых развлечениях зимой на улице. Задача учителя выявить на чём (санки, лыжи, коньки) дети предпочитают кататься. Применение игр на лыжах очень разнообразно. На уроках лыжной подготовки и в школьной секции лыжного спорта игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, и при развитии физических качеств. Вместе с тем игры на лыжах необходимо широко включать в различные физкультурно-массовые мероприятия на лыжах - в программу зимних праздников, выездов и прогулок на лыжах.

«Занятия-инсценировки» (5ч)

Включение в урок этого приема делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей. Разнообразные игровые действия, в ходе которых решается та или иная умственная задача, поддерживают и усиливают интерес детей к занятиям. Увлечшись, дети не замечают трудностей. Даже самые пассивные из детей включаются в процесс

«Игры на свежем воздухе» (7ч)

Физические упражнения на природе чрезвычайно благоприятны для совершенствования многих движений детей, развития их двигательных качеств. Широкий простор позволяет двигаться активно, свободно, непринужденно, что способствует развитию сноровки, ловкости, выносливости ребенка. На открытых лужайках дети могут

двигаться с большой скоростью, не опасаясь ни на что натолкнуться.

Дети вспоминают все игры, с которыми они познакомились в течение года. Играют в понравившиеся игры.

Формы и методы занятий:

- игры,
- упражнения,
- соревнования,
- беседы,
- экскурсии,
- прогулки,
- индивидуальная, групповая и коллективная деятельность.

В целях диагностики результативности занятий 2 раза в год проводятся показательные соревнования.

III. Учебно-тематический план

1 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Вводные теоретические занятия	4
2	«Игры с мячом»	3
3	«Игры с элементами прыжков»	4
4	«Зимние игры на снеговой площадке»	4
5	«Настольные игры»	4
6	«Игры на свежем воздухе»	6
7	«Игры с элементами бега»	5
8	«Игры с быстрым нахождением своего места»	3
	Итого:	33

2 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Вводное теоретическое занятие	1
2	«Игры с элементами бега»	4
3	«Игры-хороводы»	3
4	«Игры с элементами прыжков»	5
5	«Настольные игры»	4
6	«Зимние игры на снеговой площадке»	4
7	«Ползание и лазанье»	4
8	«Интеллектуальные игры»	2
9	«Игры с мячом»	3
10	«Игры, развивающие равновесие»	4
	Итого:	34

3 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Вводное теоретическое занятие	1
2	«Игры-догонялки»	5
3	«Игры – поиски»	4
4	«Игры с быстрым нахождением своего места»	3
5	«Зимние игры на снеговой площадке»	4
6	«Настольные игры»	4
7	«Игры с сопротивлением и борьбой»	3
8	«Интеллектуальные игры»	4
9	«Игры на свежем воздухе»	6
	Итого:	34

4 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Вводное теоретическое занятие	1
2	«Игры на свежем воздухе»	3
3	«Игры-догонялки»	4
4	«Игры народов мира»	4
5	«Игры на внимание»	4
6	«Игры на свежем воздухе»	6
7	«Занятия-инсценировки»	5
8	«Игры на свежем воздухе»	7
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование

1 класс

1 класс			
№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		План	Факт
Вводные теоретические занятия (4 ч.)			
1	Вводное теоретическое занятие. Техника безопасности		
2	Правила игры, игровые роли, сюжет, назначение игры		
3	Радость и огорчение в игре. Нарушение правил игры. Цена выигрыша.		
4	Игровой конфликт и конфликт в игре		
«Игры с мячом» (3 ч.)			
5	«Догони мяч»		
6	«Кто дальше бросит?»		
7	«Кто меткий?»		
«Игры с элементами прыжков» (4 ч.)			

8	«Кто быстрее до снеговика?»		
9	«Пчелкины шалости»		
10	«Рыбачок»		
11	«С кочки на кочку»		
«Зимние игры на снеговой площадке» (4 ч.)			
12	Игра в снежки, лепка снежных баб, крепостей		
13	Игра в снежки, лепка снежных баб, крепостей		
14	Игра в снежки, лепка снежных баб, крепостей		
15	Игра в снежки, лепка снежных баб, крепостей		
«Настольные игры» (4 ч.)			
16	«Морской бой», «Крестики-нолики», лото, детское домино, шашки.		
17	«Морской бой», «Крестики-нолики», лото, детское домино, шашки.		
18	«Морской бой», «Крестики-нолики», лото, детское домино, шашки.		
19	«Морской бой», «Крестики-нолики», лото, детское домино, шашки.		
«Игры на свежем воздухе» (6 ч.)			
20	«Кто ушел?»		
21	«Фигуры»		
22	«Хитрая лиса»		
23	«Что изменилось?»		
24	«Рыбы, звери, птицы»		
25	«Летает – не летает»		
«Игры с элементами бега» (5 ч.)			
26	«Дед Мороз»		
27	«Горелки»		
28	«Замороженные»		
29	«Ловкие ребята»		
30	«Выставка картин»		
«Игры с быстрым нахождением своего места» (3 ч.)			
31	«Построимся»		
32	Итоговые занятия		
33	Итоговые занятия		

