

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ
МБОУ "ГИМНАЗИЯ №11"**

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей начальных классов

Протокол №1 от «29» мая 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

№ 62-2

от «31» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Поиграй-ка»

для обучающихся ускоренного обучения
«Эффективная начальная школа»

городской округ Королёв 2023

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Поиграй-ка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Цель программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье обучающихся, приобщать их к здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Содержание курса

1 класс

• *Игры большей подвижности.* Игры: «Жмурки», «Ноги от пола», «Западня», «Пятнашки мячом», «Змейка», «Кот идет».

• *Игры малой подвижности.* Игры, которые можно проводить и в помещении, и на свежем воздухе. Они направлены на развитие памяти, внимания, умения правильно строить свою речь. Игры: «Краски», «Фанты», «Молчанка», «Телефон», «Летит – не летит», «Камешек», «Мережка», «Дятел», «Солнце и месяц».

• *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. Игра «Море волнуется!», «Птицы, на гнезда!», «Гусек»

• *Игры - поиски.* Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Игра «Чего нет?», Поиск исчезнувшего предмета, «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».

• *Игры-догонялки.* 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. Игра «Салки-приседалки», «Третий лишний», «Волк во рву».

• Спортивные игры. «Флорбол».

2 класс

• *Игры большей подвижности.* Игры: «Зеркало», «Лохматый пес», «Нептун и рыбки», «Услышь свое имя», «Догони свою пару», «Найди себе пару», «Космонавты».

• *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».

• *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.

- *Настольные игры.* Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи. Шашки, детское домино, лото.

- *Игры-догонялки.* 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. Игра «Салки с домом», «Два Мороза», «День и ночь».

- *Спортивные игры.* Пионербол.

3 класс

- *Игры большей подвижности.* Игры: «Круговая лапта», «Хитрая лиса», «Красная Шапочка», «Вышибалы».

- *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. Игра «Море волнуется!», «Птицы, на гнезда!», «Гусек»

- *Игры с сопротивлением и борьбой.* Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий. Игра «Пригибание руки», «Коршун и наседка», «Цепи», «Поймай последнего».

- *Игры-догонялки.* 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. Игра «У медведя на бору», «Дедушка Мазай», «Рыбачок», «Уголки», «Воробы – вороны»

- *Настольные игры.* Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи. Шашки.

- *Спортивные игры.* Гандбол.

4 класс

- *Игры большей подвижности.* Игры: «Круговая лапта», «Хитрая лиса», «Красная Шапочка», «Вышибалы»

- *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. Игра «Море волнуется!», «Птицы, на гнезда!», «Гусек»

- *Игры с сопротивлением и борьбой.* Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий. Игра «Пригибание руки», «Коршун и наседка», «Цепи», «Поймай последнего».

- *Игры-догонялки.* 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. Игра «У медведя на бору», «Дедушка Мазай», «Рыбачок», «Уголки», «Воробы – вороны».

- *Спортивные игры.* Баскетбол. Мини – футбол.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности Гимназии №2 в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты освоения программы начального общего образования отражают:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

- 1) базовые логические действия:
 - сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
 - объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбрать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

признавать возможность существования разных точек зрения;

корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

готовить небольшие публичные выступления;

подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты

К концу обучения в **первом** классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное относиться при объяснении ошибки способов их устранения;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснять в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- играть в подвижные игры малой, средней, большой подвижности;

- играть в спортивную игру «Флорбол».

К концу обучения во **втором** классе обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное относиться при объяснении ошибки способов их устранения;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснять в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- играть в подвижные игры малой, средней, большой подвижности;

- играть в спортивную игру «Пионербол».

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- судить спортивную игру «Пионербол».

К концу обучения в **третьем** классе обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное относиться при объяснении ошибки способов их устранения;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснять в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- играть в подвижные игры малой, средней, большой подвижности;

- играть в гандбол по упрощённым правилам.

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- судить игру в гандбол по упрощённым правилам.

К концу обучения в **четвертом** классе обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное относиться при объяснении ошибки способов их устранения;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - объяснять в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
 - играть в подвижные игры малой, средней, большой подвижности;
 - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.
 - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
 - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
 - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
 - судить спортивные игры баскетбол, мини-футбол.

Тематическое планирование

1 класс

<i>№</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Цифровые образовательные ресурсы</i>
1.	Игры большей подвижности	5	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
2.	Игры малой подвижности	2	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
3.	Игры-догонялки	2	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
4.	Игры - поиски	2	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
5.	Игры с быстрым нахождением своего места	2	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
6.	Спортивные игры	3	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
	Итого	16	

2 класс

<i>№</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Цифровые образовательные ресурсы</i>
1.	Игры большей подвижности	4	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
2.	Настольные игры	2	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
3.	Игры-догонялки	2	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?

4.	Игры - поиски	2	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
5.	Игры с быстрым нахождением своего места	2	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
6.	Спортивные игры	6	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
	Итого	18	

3 класс

<i>№</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Цифровые образовательные ресурсы</i>
1.	Игры большей подвижности	7	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
2.	Настольные игры	4	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
3.	Игры-догонялки	8	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
4.	Игры с быстрым нахождением своего места	3	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
5.	Игры с сопротивлением и борьбой	3	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
6.	Спортивные игры	10	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
7.	Итоговое занятие	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
	Итого	34	

4 класс

<i>№</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Цифровые образовательные ресурсы</i>
1.	Игры большей подвижности	4	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
2.	Игры-догонялки	2	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
3.	Игры - поиски	2	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
4.	Игры с сопротивлением и борьбой	3	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
5.	Спортивные игры	22	https://resh.edu.ru

			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
б.	Итоговое занятие	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?
	Итого	34	

Виды и формы проведения занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;

- праздники;

- соревнования;

- эстафеты.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.