

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа №2  
имени полного кавалера ордена Славы Павла Федоровича Власова  
села Солнечная Поляна городского округа Жигулевск Самарской  
области**

«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____ Гущина Н.А.  24 августа 2022 г.	«Принято» на заседании Педагогического совета Протокол № 1 29 августа 2022 г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ ООШ № 2 _____ Телегина Е.В. Приказ № 33-од От 29 августа 2022
--	---	---

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Поиграй со мной»  
1-4 класс  
(спортивно-оздоровительное направление)**

**Разработали: учителя начальных классов  
Кабирова М.В.  
Думчева И.В.  
Смирнова М.А.**

**Срок реализации – 4 года**

**г. о.Жигулевск, 2022г.**

Программа учитывает возрастные и половые особенности групп учащихся всех возрастов. При этом акцентируется внимание на качественных изменениях, в организме занимающихся в период полового созревания, изменениях антропометрических размеров тела.

В программу также включены такие формы работы, как:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- туристские походы;
- спортивные праздники;
- спортивно-оздоровительный лагерь.

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

## **1. Ожидаемые результаты**

### **Личностные:**

- действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» – 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
- 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;
- играть в подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- 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

### **Метапредметные:**

- создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей;
- соблюдать правила подвижных игр, цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- знать основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- изучать историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- соблюдать гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- изучать основы строения и функций организма;
- изучать характерные спортивные травмы и их предупреждение и приемы оказания первой помощи.

## **2.Содержание программы**

### **Основы знаний.**

Исторические сведения о народных играх.

Как выбрать и провести игру (от чего зависит выбор игры, способы деления на команды, выбор места, выбор названия команды).

Законы чести для играющих в народные игры (правила поведения и безопасности во время игры).

С чего начинается игра? (выбор водящего, считалки, зачины).

Мифы о зарождении Олимпийских игр; современные Олимпийские игры.

Одежда и обувь для игр и прогулок на свежем воздухе.

Закаливание организма.

Правила безопасного поведения на улице, дороге, игровой площадке.

### **Двигательные умения, навыки и физическое совершенствование.**

-Игры для развития внимания, быстрой реакции на сигнал:

«Стань правильно», «Карлики и великаны», «Светофор», «День и ночь»

Подвижные игры для развития быстроты, ловкости, выносливости:

«Воробьи и вороны», «Ловишки», «Гуси – лебеди», «Кошки – мышки», «Горелки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Космонавты», «Гонка мячей по кругу», «Попрыгунчики-воробышки», «Весёлые ребята», «Второй лишний», «Волк во рву», «Пятнашки», «Заяц без дома», «Перелёт птиц», «Караси и щука», «Космонавты», «Карусель», «Невод», «Второй лишний», «Угадай по голосу», «Повторяй да смекай», «Светофор», «Падающая палка».

-Упражнения со скакалками для развития ловкости, координации, выносливости, силы.

-Подвижные игры со скакалками: «Летучие рыбки», «Удочка».

-Упражнения на шведской стенке.

-Упражнения с баскетбольными и малыми мячами.

-Метание дротиков в цель для развития координации и меткости.

-Лыжные гонки: ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный душажный ход, повороты переступанием, спуск с пологого склона, подъём «лесенкой», эстафеты на лыжах. Подвижные игры на лыжах: «Шире шаг», «Самокат», «Веер», «Бег на одной лыже», «Погоня», «Железная дорога», «Маршевые салки», «Зигзаги», «Сороконожки».

### **3. тематическое планирование внеурочной деятельности**

1 класс

1-2	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Стань правильно», «Карлики и великаны».
3-4	«К своим флажкам», «Запрещенные движения».
5-6	«У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».
7-8	«Фигуры», «Флюгер».
9-10	«Совушка», «Воробьи -попрыгунчики».
11-12	Беседа: Правила игр, инвентарь, оборудование. «Летает - не летает»,
13-14	«Кот идет», «Товарищ командир»
15-16	«Не ошибись», «Беги и собирай».
17-18	«Берегись, Буратино», «Жмурки».
19-20	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».
21-22	«Зима - лето», «Космонавты».
23-24	Беседа: «Твой организм». «Кот проснулся»
25-26	« Пчелки», «красная шапочка».
27-28	«Пустое место, «Кот идет».

29-30	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. <b>Веселые эстафеты с предметами.</b>
31-32	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».
33-34	«Ловишки», «Карлики и великаны».
35-35	«Пятнашки», «Зима- лето».
36-37	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.
38-39	«Колдунчики», Пчелки».
40-41	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».
42-43	«Стая», «Быстро по местам».
44-45	«Летучие рыбки», «Жмурки».
46-47	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».
48-49	«Проведи», «Пчелки».
50-51	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Светофор», «Гуси – лебеди».
52-53	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».
54-55	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».
56-57	«Волк во рву», «Пустое место».
58-59	Беседа: «Где можно и где нельзя играть». «Кошки - мышки».
60-61	«Воробушки», «Берегись, Буратино».
62-63	«Зима - лето», «Космонавты».
64	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».
65	«Летает - не летает», «Статуя».
66	<b>Веселые эстафеты с предметами.</b>

тематическое планирование внеурочной деятельности  
2 класс

1-2	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «День и ночь», «Воробьи вороны».
3-4	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».
5-6	«Колдунчик», «Салки- выручали».
7-8	«Гуси и волк», «Салки -выручали».
9-10	«Проведи», «Пчелки».
11-12	Беседа: «Личная гигиена». «Хитрая лиса».
13-14	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».
15-16	«День- ночь», «Мы веселые ребята».
17-18	«Волк во рву», «Пустое место».
19-20	«Зима - лето», «Космонавты».
21-22	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».
23-24	Беседа: «Твой организм». «Два мороза». Вышибалы.

25-26	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».
27-28	«Зима лето». «Воробышки – попрыгушки»
29-30	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. <b>Веселые эстафеты с предметами.</b>
31-32	«Салки-выручали», «Волк во рву».
33-34	«Попади в цель».
35-36	Веселые эстафеты на свежем воздухе.
37-38	«Волк во рву», «Пустое место».
39-40	«Класс смирно», «Веселые старты»
41-42	« К своим флажкам», «Два мороза».
43-44	«Гуси и волк», «Салки выручали».
45-46	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».
47-48	«Салки - выручалки», «Волк во рву».
49-50	«День и ночь», «Воробьи вороны».
51-52	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Воробушки», Берегись Буратино».
53-54	Веселые старты с баскетбольными мячами.
55-56	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты,
57-58	«Зима лето». «Невод».
59-60	Беседа: «Закаливание организма». «Играй, играй – мяч не теряй». «Космонавты».
61-62	«Два Мороза». «Белые медведи».
63-64	«Метко в цель». «Попади в обруч».
65-66	«Быстрым шагом». «Гуси – лебеди»
67	«Собачка и белки». «Мяч водящему».
68	<b>Веселые эстафеты с предметами.</b>

### 3 класс

1-2	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Пустое место».
3-4	«Народный мяч». «Салка».
5-6	«Охотники и утки». «К своим флажкам».
7-8	«Конники-спортсмены». «Невод».
9-10	«Попади в обруч». «Самый быстрый».
11-12	Беседа: « Личная гигиена».
13-14	«Скороходы». «У медведя на бору»
15-16	«Быстрым шагом». «Чехарда».
17-18	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты,
19-20	«Салки-выручали», «Волк во рву».
21-22	«Собачка и белки». «Мяч водящему».
23-24	Беседа: «Твой организм». «Вышибалы»

25-26	«Мяч капитану». «Собачка».
27-28	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».
29-30	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. <b>Веселые эстафеты с предметами.</b>
31-32	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».
33-34	«Удочка». «Угадай чей голосок»
35-36	«Путаница». «Пятнашки».
37-38	«Кот и мышь», «Блуждающий мяч».
39-40	«У медведя на бору», «Филин и пташка».
41-42	«Море волнуется – раз», «Попади в обруч».
43-44	«Два Мороза», «Метко в цель».
45-46	«Повтори за мной», «Запомни движения».
47-48	«Кот и мышь», «Блуждающий мяч».
49-50	«Перемена мест», «Удочка».
51-52	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Салки с мячом».
53-54	Веселые старты с баскетбольными мячами.
55-56	«Волк во рву». «Пустое место».
57-58	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».
59-60	Беседа: «Закаливание организма». «Космонавты».
61-62	«Через ручеек». «У ребят порядок строгий».
63-64	« Гуси-лебеди », «Жмурки ».
65-66	« Хищник в море», « Рыбки».
67	«Брось — поймай», «Выстрел в небо».
68	<b>Веселые эстафеты с предметами.</b>

4 класс

1-2	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «День и ночь», «Воробьи вороны».
3-4	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».
5-6	«Колдунчик», «Салки- выручали».
7-8	«Гуси и волк», «Салки -выручали».
9-10	«Проведи», «Пчелки».
11-12	Беседа: «Личная гигиена». «Хитрая лиса».
13-14	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».
15-16	«День- ночь», «Мы веселые ребята».
17-18	«Волк во рву», «Пустое место».

19-20	«Зима - лето», «Космонавты».
21-22	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».
23-24	Беседа: «Твой организм». «Два мороза». Вышибалы.
25-26	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».
27-28	«Зима лето». «Воробышки – попрыгушки»
29-30	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. <b>Веселые эстафеты с предметами.</b>
31-32	«Салки-выручали», «Волк во рву».
33-34	«Попади в цель».
35-36	Веселые эстафеты на свежем воздухе.
37-38	«Волк во рву», «Пустое место».
39-40	«Класс смирно», «Веселые старты»
41-42	« К своим флажкам», «Два мороза».
43-44	«Гуси и волк», «Салки выручали».
45-46	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».
47-48	«Салки - выручалки», «Волк во рву».
49-50	«День и ночь», «Воробьи вороны».
51-52	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Воробушки», Берегись Буратино».
53-54	Веселые старты с баскетбольными мячами.
55-56	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты,
57-58	«Зима лето». «Невод».
59-60	Беседа: «Закаливание организма». «Играй, играй – мяч не теряй». «Космонавты».
61-62	«Два Мороза». «Белые медведи».
63-64	«Метко в цель». «Попади в обруч».
65-66	«Быстрым шагом». «Гуси – лебеди»
67	«Собачка и белки». «Мяч водящему».
68	<b>Веселые эстафеты с предметами.</b>