

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1 им. Б.Н. Куликова  
г. Семикаракорска»

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол педсовета  
от 28.08.2023 № 2



УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ СОШ № 1  
Андреева Ю.Е.  
Приказ от 30.08.2023 №477  
М.П.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса внеурочной деятельности «Поиграйка»**

Направление: спортивно - оздоровительное  
Уровень общего образования: 1-е классы  
Количество часов: 34  
Учитель: Гужвин Виталий Николаевич

г. Семикаракорск  
2023 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Поиграйка» в 1 классах разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

При составлении программы были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010. № 1897)

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.);

-Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

-СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 г №189 (зарегистрированы в Минюсте России от 03.03.2011 г, регистрационный №19993);

-Программа внеурочной деятельности МБОУ СОШ №1 на 2023-2024 учебный год;

-Учебный план МБОУ СОШ №1 на 2023-2024 учебный год;

-Календарный график МБОУ СОШ №1 на 2023-2024 учебный год;

- Тематическое планирование программы «Поиграйка» составлено в соответствии с В.И.Ляха, А.П.Матвеева на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. Москва, «Просвещение», 2020 год.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий,

характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

**Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

упражнениям сохранения зрения

**Актуальность программы**

Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Поиграйка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

### **Характеристика программы:**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Поиграйка» предназначена для обучающихся 1 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа раз в неделю в каждом из 1 классов, всего 34 часов в год. Срок реализации рабочей учебной программы – один учебный год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

**Контроль и оценка результатов** освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## **2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Изучение курса внеурочной деятельности по физической культуре «Поиграйка» рекомендуется проводить на первой ступени общего образования. В Федеральном базисном учебном плане предусматривается выделение 34 учебных часов на изучение курса внеурочной деятельности по физической культуре. Календарный учебный график МБОУ СОШ №1 предусматривает проведение внеурочной деятельности по физической культуре в 1-х классах в количестве 34 часа.

## **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

### **Распределение учебных часов по разделам программы**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов
1	Основы знаний	1
2	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	7
3	Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча).	7

4	Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон.	7
5	Подвижные игры на материале спортивной игры пионербол.	7
6	Народные игры (лапта)	5
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### ***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

#### **1. Основы знаний (1ч)**

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

- правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

#### **2. Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями). (7ч)**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди». Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ с предметами.

Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра «Удочка».

### **3. Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча). (7ч)**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

### **4. Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон. (7ч)**

*Теория.* История возникновения игр с мячом с перьями.

*Практические занятия:*

Хват ракетки. Броски волана. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Игра «Салки с воланами», «Очисти свой сад от камней». Удар по волану сверху. Игра «День и ночь», «Сбей волан». Игры в парах.

### **5. Подвижные игры на материале спортивной игры пионербол. (7ч)**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

Подбрасывание и ловля мяча, перебрасывание мяча друг другу в парах, у стены, через сетку, подача мяча. Подвижные игры «Передал садись», «Мяч по кругу», «Мяч капитану», «Горячая картошка», «Пионербол».

### **6. Народные игры (лапта) (5ч)**

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

Разучивание народных игр. Игра «Вышибалы», «Охотники и утки», «Круговая лапта».

## **5.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛАМ**

№ п/п	1 «А»	1 «Б»	1 «В»	1 «Г»	Тема занятия	Кол-во
1.	06.09.2023	07.09.2023	06.09.2023	05.09.2023	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы»	1
2.	13.09.2023	14.09.2023	13.09.2023	12.09.2023	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору»	1
3.	20.09.2023	21.09.2023	20.09.2023	19.09.2023	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски»	1
4.	27.09.2023	28.09.2023	27.09.2023	26.09.2023	Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди»	1

5.	04.10. 2023	05.10. 2023	04.10. 2023	03.10. 2023	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры»». Игра «Волки, зайцы, лисы»	1
6.	11.10. 2023	12.10. 2023	11.10. 2023	10.10. 2023	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1
7.	18.10. 2023	19.10. 2023	18.10. 2023	17.10. 2023	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра «Удочка»	1
8.	25.10. 2023	26.10. 2023	25.10. 2023	24.10. 2023	История возникновения игр с мячом	1
9.	08.11. 2023	09.11. 2023	08.11. 2023	07.11. 2023	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу»	1
10.	15.11. 2023	16.11. 2023	15.11. 2023	14.11. 2023	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели»	1
11.	22.11. 2023	23.11. 2023	22.11. 2023	21.11. 2023	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей»	1
12.	29.11. 2023	30.11. 2023	29.11. 2023	28.11. 2023	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча	1
13.	06.12. 2023	07.12. 2023	06.12. 2023	05.12. 2023	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель»	1
14.	13.12. 2023	14.12. 2023	13.12. 2023	12.12. 2023	История возникновения игр с мячом с перьями. Хват ракетки. Броски волана. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Игра «Салки с воланами», «Очисти свой сад от камней»	1
15.	20.12. 2023	21.12. 2023	20.12. 2023	19.12. 2023	Удар по волану сверху. Игра «День и ночь», «Сбей волан». Игры в парах	1
16.	27.12. 2023	28.12. 2023	27.12. 2023	26.12. 2023	История возникновения игр с мячом	1
17.	10.01. 2024	11.01. 2024	10.01. 2024	09.01. 2024	Разучивание ловле и подбрасыванию мяча Разучивание эстафет с мячом	1
18.	17.01. 2024	18.01. 2024	17.01. 2024	16.01. 2024	Разучивание ловле и подбрасыванию мяча Разучивание игры «Не урони мяч», «Штандер, Света»	1
19.	24.01. 2024	25.01. 2024	24.01. 2024	23.01. 2024	Разучивание ловле и перебрасыванию мяча Разучивание эстафет с мячом	1
20.	31.01. 2024	01.02. 2024	31.01. 2024	30.01. 2024	Разучивание ловле и перебрасыванию мяча Разучивание игры «Горячая картошка», «Перестрелка»	1
21.	07.02. 2024	08.02. 2024	07.02. 2024	06.02. 2024	Разучивание подачи мяча Разучивание игры «Мяч капитану», «Не дай поймать мяч»	1
22.	14.02. 2024	15.02. 2024	14.02. 2024	13.02. 2024	Разучивание подачи мяча Разучивание игры «Передал, садись». «Игра у стены»	1
23.	21.02. 2024	22.02. 2024	21.02. 2024	20.02. 2024	Разучивание игры «Пионербол»	1
24.	28.02. 2024	29.02. 2024	28.02. 2024	27.02. 2024	Разучивание игры «Пионербол»	1
25.	06.03. 2024	07.03. 2024	06.03. 2024	05.03. 2024	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей	1
26.	13.03. 2024	14.03. 2024	13.03. 2024	12.03. 2024	Разучивание народных игр. Игра «Вышибалы»	1
27.	20.03. 2024	21.03. 2024	20.03. 2024	19.03. 2024	Разучивание народных игр. Игра «Вышибалы»	1

	2024	2024	2024	2024		
28.	03.04. 2024	04.04. 2024	03.04. 2024	02.04. 2024	Разучивание народных игр. Игра «Вышибалы»	1
29.	10.04. 2024	11.04. 2024	10.04. 2024	09.04. 2024	Разучивание народных игр. Игра «Охотники и утки»	1
30.	17.04. 2024	18.04. 2024	17.04. 2024	16.04. 2024	Разучивание народных игр. Игра «Охотники и утки»	1
31.	24.04. 2024	25.04. 2024	24.04. 2024	23.04. 2024	Разучивание народных игр. Игра «Круговая лапта»	1
32.	08.05. 2024	02.05. 2024	08.05. 2024	07.05. 2024	Разучивание народных игр. Игра «Круговая лапта»	1
33.	15.05. 2024	16.05. 2024	15.05. 2024	14.05. 2024	Разучивание народных игр. Игра «Круговая лапта»	1
34.	22.05. 2024	23.05. 2024	22.05. 2024	21.05. 2024	Веселые эстафеты	1

### **Список учебно-методической литературы**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2010 Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2011 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2011 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2010. - 85 с.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2011. – 124 с.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2012 г. – / Мастерская учителя.
8. Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. М.: ВАКО, 2015 г.