

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Департамент образования комитета по социальной политике и**  
**культуре администрации города Иркутска**  
**МБОУ Гимназия №44 г. Иркутска**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании кафедры  
физической культуры и  
ОБЖ

\_\_\_\_\_  
Гилева Е.В.  
Протокол №1  
от «26» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

зам. директора по НМР

\_\_\_\_\_  
Колеснева Г.Г.  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
Гимназии 44 г. Иркутска

\_\_\_\_\_  
Гребенникова Т.М.  
Приказ № 01-10/116-2  
от «30» августа 2024 г

**ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности Пойграй-ка**

для обучающихся 2-5 классов

**г. Иркутск 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа кружка «Поиграй-ка!» разработана в условиях реализации ФГОС нового поколения. В основу разработки программы положены следующие документы:

- Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников
- Концепция Федеральных государственных образовательных стандартов общего поколения
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241, зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011 г., регистрационный номер 19707);

Настоящая программа разработана на основе «Примерные программы внеурочной деятельности» Москва «Просвещение» 2011г.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся начальных классов. Рассчитана на 132 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по классам с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

*Режим занятий:* Программа рассчитана на 33 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

*Место проведения:* спортивный зал школы, спортивная площадка.

*Особенности набора детей* – учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

*Количество обучающихся* – 12-15 человек.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

**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** направлены на:

- 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.

**Личностными результатами кружка «Поиграй-ка»** являются следующие умения:

–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;

**Метапредметными результатами** кружка «Поиграй-ка» 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:**

–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

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих детей начальной школы наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии.

Кружок «Поиграй-ка» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников

необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Неизгладимые впечатления дает детям знакомство с особенностями жизни, культуры народов, населяющих нашу Родину, через изучение традиций и обычаев того или иного этноса. Одним из основных средств знакомства с жизнедеятельностью народов на уроках физической культуры является народная игра. Главная задача педагога — научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучаются сами в любой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение.

Таким образом, народные игры способствуют формированию гармонично развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство.

### **Результаты освоения программы**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

К концу 4 класса учащиеся должны:

#### 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;

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.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

### **Материально – техническое обеспечение:**

Малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски CD с фонограммами, музыкальный центр.

*Порядок работы с играми: - Название игры - Знакомство с содержанием игры - Объяснение правил игры - Разучивание игры - Проведение игры.*

### **Литература.**

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия»
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия».
3. Г.П. Болонов «Физкультура в начальной школе» методическое пособие – Творческий центр СФЕРА Москва 2005
4. И. П. Дайлидене «Поиграем, малыш!» книга для работников дошкольных учреждений и родителей. – Москва «Просвещение» 1992
5. Журнал «Начальная школа» за 2008 год №4 Н.Н. Макаринова. Народные игры на уроках физической культуры
6. Журнал «Начальная школа» за 2008 год №9 В.В. Лаврентьев. Подвижные игры
7. Журнал «Начальная школа» за 2010 год №8 Д.А. Антуфьев, С.Л. Антуфьева. Эмоциональная зарядка на весь день

## Тематическое планирование

### 2-6 класс

№п/п	Место проведен.	Название игры	Содержание	Характеристика деятельности
1	каб.	<b>Вводное теоретическое занятие</b>	Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми.	<u>Познакомиться</u> с техникой безопасности на занятиях; с правилом поведения на площадке.
<b>«Игры-догонялки»</b>				
2	спорт. площ.	<b>«Салки-приседалки»</b>	Простые и усложненные-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих.	<u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма
3	с/п	<b>«Салки с лентой»</b>	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.	<u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения
4	с/п	<b>«Салки с ведением»</b>		
5	с/п	<b>«Салки отбери мяч»</b>		
<b>«Игры с ведением мяча»</b>				
6-7	с/з	<b>Игры с ведением мяча.</b>	В этот раздел вошли игры с ведением мяча, обводкой стоек. 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	<u>Осознавать</u> внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к школе. <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <i>договариваться</i> о правилах общения с одноклассниками и учителем
8	с/з	<b>Салки с ведением</b>	В этот раздел вошли игры с ведением мяча, обводкой стоек. 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.	<u>Познакомить</u> с некоторыми видами спорта.
9	с/з	<b>Салки с ведением</b>		<u>Уметь</u> определять и называть правила увиденного вида.
10	с/з	<b>Салки с ведением</b>		

<b>«Игры с передачей мяча»</b>				
11-12	с/з	<b>«10 передач»</b>	Эти упражнения связаны с передачей и ловлей мяча. 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.	<u>Научить</u> передавать мяча. <u>Формировать умение</u> ловли мяча. <u>Учить</u> бросать мяч далеко.
13-14	с/з	<b>«Передал- садись»</b>		
15-16	с/з	<b>«Дальний отскок»</b>		
<b>«Эстафеты»</b>				
17-21	с/з	<b>Эстафеты с элементами баскетбола.</b>	Эстафеты, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи.	<u>Познакомить</u> с некоторыми видами эстафет. <u>Разучивать</u> правила этих эстафет.
<b>«Игры с ведением мяча»</b>				
22-25	с/з	<b>Игры с ведением мяча.</b>	В этот раздел вошли игры с ведением мяча, обводкой стоек. 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.	<u>Прививать</u> интерес к туризму; воспитание чувства товарищества и взаимовыручки.
<b>«Игры с бросками по кольцу»</b>				
26	с/з	<b>Броски мяча</b>	Игры, направленные на развитие меткости, скорости реакции, умению найти свое место в команде. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние,	<u>Воспроизводить</u> способы выполнения действий с опорой на модели

27	с/з	<b>Точно в цель</b>	ловля, ведение, броски.	<u>Слушать и понимать</u> речь других людей. <u>Приучать</u> подбрасывать мяч снизу вверх двумя руками и ловить его. <u>Научить</u> вести мяч, бегая и бросать его в корзину <u>Формировать</u> умение бросать мяч, стараясь задеть товарища.
28	с/з	<b>Точно в цель</b>		
29	с/з	<b>«Мяч среднему»</b>		
30	с/з	<b>«Вышибалы с передачей мяча»</b>		
<b>«Игры, развивающие быстроту реакции»</b>				
31	с/з	<b>«Вызов номеров»</b>	коррекционные игры направлены на: развитие быстроты реакции; • 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.	Учить быстро реагировать на сигнал.
32	с/з	<b>«День- ночь»</b>		
33-34	с/з	<b>«Воробьи- вороны»</b>		<u>Формировать</u> умение работать в коллективе.

