

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ № 63 «АКАДЕМИЯ УСПЕХА»  
(МБОУ Гимназия №63 «Академия успеха»)**

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР



В.В. Яценко

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ "Гимназия № 63

"Академия успеха"



И.С. Дудина

Приказ № 01-81/1 от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Поиграй-ка»  
для обучающихся 1–4-х классов**

Разработал:  
учитель физической культуры  
Ярыгина Т.Ф.

Курск, 2023 год

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Поиграй-ка» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Поиграй-ка» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;

- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

## **2. Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

## **3. Коммуникативные УУД:**

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

**Оздоровительные результаты** программы внеурочной деятельности:

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Поиграй-ка» обучающиеся должны знать:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

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;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению подвижные игры «Поиграй-ка» состоит из четырёх частей:

### **Раздел 1 «Современные подвижные игры»:**

ознакомление с играми, требующими командного состава. **(33 ч.)**

#### **1 класс**

- *Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
- *Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- *Тема 3* Личная гигиена (1ч)
- *Тема 4* Профилактика травматизма (4ч)
- *Тема 5* Нарушение осанки (2ч)
- *Тема 6* Современные подвижные игры (24ч)

## **Раздел 2 «Старинные народные игры»:**

ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени. **(34 ч.)**

### **2 класс**

- *Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
- *Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- *Тема 3* Личная гигиена (1ч)
- *Тема 4* Профилактика травматизма (3ч)
- *Тема 5* Нарушение осанки (2ч)
- *Тема 6* Старинные подвижные игры. Культура и этикет (26ч)

**Раздел 3 «Русские народные игры и забавы»:** формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств. **(34 ч.)**

### **3 класс**

- *Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
- *Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- *Тема 3* Личная гигиена (1ч)
- *Тема 4* Профилактика травматизма (3ч)
- *Тема 5* Нарушение осанки (1ч)
- *Тема 6* Русские народные игры и забавы (27ч)

**Раздел 4 «Русские игровые традиции»:** формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. **(34 ч.)**

### **4 класс**

- *Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
- *Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- *Тема 3* Личная гигиена (1ч)
- *Тема 4* Профилактика травматизма (2ч)

- Тема 5 Нарушение осанки (1ч)
- Тема 6 Русские игровые традиции (28ч)

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

#### *«Современные подвижные игры»*

| №  | Название разделов и тем программ              | Кол. часов | Примечание |
|----|-----------------------------------------------|------------|------------|
| 1  | Здоровый образ жизни                          | 1          |            |
| 2  | Здоровье в порядке- спасибо зарядке!          | 1          |            |
| 3  | Личная гигиена                                | 1          |            |
| 4  | Профилактика травматизма                      | 1          |            |
| 5  | Нарушение осанки                              | 1          |            |
| 6  | Современные подвижные игры:<br>«Мяч по кругу» | 1          |            |
| 7  | «Поймай рыбку»                                | 1          |            |
| 8  | «Цепи кованы»                                 | 1          |            |
| 9  | Профилактика травматизма                      | 1          |            |
| 10 | «Змейка на асфальте»                          | 1          |            |
| 11 | «Бег с шариком»                               | 1          |            |
| 12 | «Нас не слышно и не видно»                    | 1          |            |
| 13 | «Третий лишний»                               | 1          |            |
| 14 | «Ворота»                                      | 1          |            |
| 15 | «Чужая палочка»                               | 1          |            |
| 16 | «Белки, шишки и орехи»                        | 1          |            |
| 17 | Профилактика травматизма                      | 1          |            |
| 18 | Нарушение осанки                              | 1          |            |
| 19 | «След в след»                                 | 1          |            |
| 20 | Эстафета                                      | 1          |            |
| 21 | «Мишень»                                      | 1          |            |
| 22 | «С кочки на кочку»                            | 1          |            |
| 23 | «Без пары»                                    | 1          |            |
| 24 | «Веревочка»                                   | 1          |            |
| 25 | «Плетень»                                     | 1          |            |

|    |                          |   |  |
|----|--------------------------|---|--|
| 26 | Профилактика травматизма | 1 |  |
| 27 | «Кто больше»             | 1 |  |
| 28 | «Успевай, не зевай»      | 1 |  |
| 29 | «День и ночь»            | 1 |  |
| 30 | «Наперегонки парами»     | 1 |  |
| 31 | «Ловушки-перебежки»      | 1 |  |
| 32 | «Вызов номеров»          | 1 |  |
| 33 | «Хвостики»               | 1 |  |

## 2 класс

### *«Старинные подвижные игры»*

| №  | Название разделов и тем программ              | Кол. часов | Примечание |
|----|-----------------------------------------------|------------|------------|
| 1  | Здоровый образ жизни                          | 1          |            |
| 2  | Здоровье в порядке- спасибо зарядке!          | 1          |            |
| 3  | Личная гигиена                                | 1          |            |
| 4  | Профилактика травматизма                      | 1          |            |
| 5  | Нарушение осанки                              | 1          |            |
| 6  | Старинные подвижные игры «Двенадцать палочек» | 1          |            |
| 7  | «Катание яиц»                                 | 1          |            |
| 8  | «Чижик»                                       | 1          |            |
| 9  | Профилактика травматизма                      | 1          |            |
| 10 | «Пустое место»                                | 1          |            |
| 11 | «Городки»                                     | 1          |            |
| 12 | «Пятнашки»                                    | 1          |            |
| 13 | «Волки и овцы»                                | 1          |            |
| 14 | «Намотай ленту»                               | 1          |            |
| 15 | «Лапта»                                       | 1          |            |
| 16 | «Без соли соль»                               | 1          |            |
| 17 | «Чет-нечет»                                   | 1          |            |
| 18 | «Серый волк»                                  | 1          |            |
| 19 | «Ловись, рыбка большая и маленькая»           | 1          |            |
| 20 | Профилактика травматизма                      | 1          |            |
| 21 | Нарушение осанки                              | 1          |            |
| 22 | «Платок»                                      | 1          |            |
| 23 | «Кто боится колдуна?»                         | 1          |            |
| 24 | «Догонялки на санках»                         | 1          |            |
| 25 | «Лучники»                                     | 1          |            |
| 26 | «Волк»                                        | 1          |            |
| 27 | «Камнепад»                                    | 1          |            |

|    |                     |   |  |
|----|---------------------|---|--|
| 28 | «Шаровки»           | 1 |  |
| 29 | «Горелки»           | 1 |  |
| 30 | «Штандер»           | 1 |  |
| 31 | «Рыбки»             | 1 |  |
| 32 | «Бабки»             | 1 |  |
| 33 | «Казачи-разбойники» | 1 |  |
| 34 | «Тише едешь»        | 1 |  |

### 3 класс

#### «Русские народные игры и забавы»

| №  | Название разделов и тем программ      | Кол. часов | Примечание |
|----|---------------------------------------|------------|------------|
| 1  | Здоровый образ жизни                  | 1          |            |
| 2  | Здоровье в порядке - спасибо зарядке! | 1          |            |
| 3  | Личная гигиена                        | 1          |            |
| 4  | Профилактика травматизма              | 1          |            |
| 5  | Нарушение осанки                      | 1          |            |
| 6  | <b>Русские народные забавы «Щука»</b> | 1          |            |
| 7  | “Водяной”                             | 1          |            |
| 8  | «Третий лишний»                       | 1          |            |
| 9  | “На золотом крыльце сидели...”        | 1          |            |
| 10 | «Кандалы»                             | 1          |            |
| 11 | «Ворота»                              | 1          |            |
| 12 | «Слон»                                | 1          |            |
| 13 | «Козел»                               | 1          |            |
| 14 | «Лягушки и цапли»                     | 1          |            |
| 15 | «Волк во рву»                         | 1          |            |
| 16 | «Прыгуны»                             | 1          |            |
| 17 | «Лошади»                              | 1          |            |
| 18 | Профилактика травматизма              | 1          |            |
| 19 | «Птички и клетка»                     | 1          |            |
| 20 | «Северный и южный ветер»              | 1          |            |
| 21 | «Бой петухов»                         | 1          |            |
| 22 | «Караси и щуки»                       | 1          |            |
| 23 | «Лиса в курятнике»                    | 1          |            |
| 24 | «Река и ров»                          | 1          |            |
| 25 | «Горячая картошка»                    | 1          |            |
| 26 | «Заяц без логова»                     | 1          |            |
| 27 | «Подвижная цель»                      | 1          |            |
| 28 | Профилактика травматизма              | 1          |            |
| 29 | «Бредень»                             | 1          |            |
| 30 | «Заколдованный замок»                 | 1          |            |

|    |                       |   |  |
|----|-----------------------|---|--|
| 31 | «Али-баба»            | 1 |  |
| 32 | «Два Мороза»          | 1 |  |
| 33 | "Жар-птица".          | 1 |  |
| 34 | "Перетягивание воза". | 1 |  |

**4 класс**  
**«Русские игровые традиции»**

| №  | Название разделов и тем программ                                        | Кол. часов | Примечание |
|----|-------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| 1  | Здоровый образ жизни                                                    | 1          |            |
| 2  | Здоровье в порядке- спасибо зарядке!                                    | 1          |            |
| 3  | Личная гигиена                                                          | 1          |            |
| 4  | Профилактика травматизма                                                | 1          |            |
| 5  | Нарушение осанки                                                        | 1          |            |
| 6  | <b>Русские игровые традиции в подвижных играх</b><br><b>«Зазывалки»</b> | 1          |            |
| 7  | «Жребий»                                                                | 1          |            |
| 8  | «Волки во рву»                                                          | 1          |            |
| 9  | «Волки и овцы»                                                          | 1          |            |
| 10 | «Медведь и вожак»                                                       | 1          |            |
| 11 | «Водяной»                                                               | 1          |            |
| 12 | «Невод»                                                                 | 1          |            |
| 13 | «Чехарда»                                                               | 1          |            |
| 14 | «Птицелов»                                                              | 1          |            |
| 15 | «Жмурки»                                                                | 1          |            |
| 16 | Профилактика травматизма                                                | 1          |            |
| 17 | «Дуга»                                                                  | 1          |            |
| 18 | «Кот и мышь»                                                            | 1          |            |
| 19 | «Ляпка»                                                                 | 1          |            |
| 20 | «Заря»                                                                  | 1          |            |
| 21 | «Гуси»                                                                  | 1          |            |
| 22 | «Удар по веревочке»                                                     | 1          |            |
| 23 | «Зайки»                                                                 | 1          |            |
| 24 | «Прыганье со связанными ногами»                                         | 1          |            |

|    |                     |   |  |
|----|---------------------|---|--|
| 25 | «У медведя во бору» | 1 |  |
| 26 | «Гуси»              | 1 |  |
| 27 | «Бой петухов»       | 1 |  |
| 28 | «Переездной конь»   | 1 |  |
| 29 | «Зелёная репка»     | 1 |  |
| 30 | «Дударь»            | 1 |  |
| 31 | «Капустка»          | 1 |  |
| 32 | «Солнышко»          | 1 |  |
| 33 | «В круги»           | 1 |  |
| 34 | «Медом или сахаром» | 1 |  |

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Физкульт.Ура

[https://www.fizkult-ura.ru/mobile\\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game)

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/07/07/kartoteka-podvizhnyh-igr-v-podgotovitelnoy-gruppe>