

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 10» города Белгорода

<p><b>РАССМОТРЕНО</b> Руководитель МО <u>СБ</u> /Е.Н. Дергоусова Протокол № <u>7</u> от «<u>22</u>» <u>июня</u> 20<u>18</u>г.</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора <u>Д.Н. Кудрикова</u> «<u>30</u>» <u>08</u> 20<u>18</u>г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор МБОУ «Лицей № 10» <u>Стебловская Л.С.</u> Приказ № 651 от «31» августа 2018 г. на основании решения педагогического совета протокол № 1 от 30 августа 2018 г.</p>
---	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Поиграй со мной»

Уровень начального общего образования

## І. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для учащихся 1-4 классов МБОУ «Лицей № 10» города Белгорода «Поиграй со мной» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе «Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование» (Стандарты второго поколения) под редакцией В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2011.

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр, а также на изучение элементов спортивных игр на период 1-4 годов обучения.

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.

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.

Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр. Программа начинается с первого года обучения в учебно-тренировочных группах. В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет.

**Целью** программы является создание условий для достижения учащимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения разнообразной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

**Основными задачами** реализации поставленной цели являются:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость;
- развитие морально-волевых качеств учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня формирования культуры здоровья;
- 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.

Программа предназначена для учащихся начальных классов, обучающихся на этапе начальной подготовки с 6-7 до 9-10 лет.

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.

Дополнительная образовательная программа «Поиграй со мной!» предназначена для учащихся начальных классов в возрасте с 6 до 10 лет (1-4 класс). Занятия реализовываются во внеурочное время в течение 1-4 года обучения. Периодичность занятий – 1 занятие в неделю, но возможен вариант реализации 2 или 3 часов в неделю (например, в 4 классе реализуется программа 3 и 4 года обучения). Такая вариативность может быть продиктована необходимостью создать условия для повышения двигательной активности детей во второй половине дня при недостаточности такой активности.

Предполагается, что при переходе из одного класса, в другой объем и уровень знаний будет расширяться, углубляться и дополняться спортивными играми.

## **II. Планируемые результаты внеурочной деятельности**

### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
  - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

#### ***Ожидаемый результат:***

- действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» (Г. Селье) – 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  
 После окончания *этапа начальной подготовки* учащиеся должны

**Знать:**

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

-упрощенные правила спортивных игр (футбол, регби, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития физических качеств;

-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

**Уметь:**

-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;

После окончания *I года обучения* учащиеся должны

**Знать:**

– задачи общей физической подготовки;

– упрощенные правила спортивных игр (футбол, баскетбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр.

– цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;

– основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;

– историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;

– гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;

– основы строения и функций организма;

– характерные спортивные травмы и их предупреждение;

– способы и приемы первой помощи.

**Уметь:**

– играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития выносливости, быстроты.

– соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания *II года обучения* учащиеся должны

**Знать:**

– правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);

– историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;

– значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;

- основные правила судейства соревнований и правил подвижных игр;

**Уметь:**

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта).
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания *III года обучения* учащиеся должны

**Знать:**

- специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития легкой атлетики;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- положение о соревнованиях;
- общее представление о судействе на соревнованиях;
- основные обязанности судей;
- перечень документов необходимых для участия в соревнованиях;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- причины утомления;

**Уметь:**

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта);
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- выполнять обязанности помощников судей на соревнованиях.
- оказывать первую доврачебную помощь;

После окончания *IV годов обучения* учащиеся должны

**Знать:**

- методику судейства соревнований по спортивным играм;

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.

#### **Уметь:**

- 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;

**В целях контроля за результативностью занятий 2 раза в год проводится показательные соревнования.**

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий подвижными и спортивными играми:

- **сила воли** - способность преодолевать значительные затруднения.
- **трудолюбие, настойчивость, терпеливость** – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.
- **выдержка и самообладание** - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.
- **решительность** – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.
- **мужество и смелость** – это черты характера, выражающие моральную силу и волевою стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.
- **уверенность в своих силах** – это качество, является основой бойцовского характера.



- **дисциплинированность** – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.
- **самостоятельность и инициативность** – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.
- **воля к победе** - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

### III. Содержание программы

Содержание учебного курса «Поиграй со мной» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### IV. Учебно - тематическое планирование

#### Учебный план занятий программы «Поиграй со мной»

##### Первый год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	2	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	26	26
	Итого			33 ч.

##### Второй год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1

2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	27	27
	Итого			34 ч.

### Третий год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	27	27
	Итого			34 ч.

### Четвертый год обучения

1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	27	27
	Итого			34 ч.

## Тематическое планирование программы «Поиграй со мной»

### Первый год обучения

№ п/п	Содержание занятий
----------	--------------------

1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игр «Стань правильно», «Карлики и великаны»
2.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игр «К своим флажкам», «Запрещенные движения»
3.	Беседа «Правила для всех. Считалки». Разучивание игр «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам»
4.	Беседа «Правила для всех». Разучивание игр «Фигуры», «Флюгер»
5.	Беседа «Правила для всех. Роль водящего». Разучивание игр «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики»
6.	Беседа о личной гигиене. «Летает - не летает»
7.	«Кот идет», «Товарищ командир»
8.	«Не ошибись», «Беги и собирай»
9.	«Берегись, Буратино», «Жмурки»
10.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди»
11.	«Зима - лето», «Космонавты»
12.	Беседа. Твой организм. «Кот проснулся»
13.	«Пчелки», «красная шапочка»
14.	Веселые эстафеты с предметами
15.	«Пустое место, «Кот идет»
16.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам»
17.	«Ловишки», «Карлики и великаны»
18.	«Пятнашки», «Зима- лето»
19.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты
20.	«Колдунчики», Пчелки»
21.	«Через ручеек»
22.	«Стая», «Быстро по местам»
23.	«Летучие рыбки», «Жмурки»
24.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето»
25.	«Проведи», «Пчелки»
26.	«Светофор», «Гуси – лебеди»
27.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда»
28.	«Шишки, желуди, орехи»
29.	«Волк во рву», «Пустое место»

30.	Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки»
31.	«Воробушки»
32.	«Зима - лето»
33.	Весёлые старты

### Второй год обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны»
2.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения»
3.	Беседа «Правила для всех. Считалки». Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам»
4.	Беседа «Правила для всех». Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер»
5.	Беседа «Правила для всех. Роль водящего». Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики»
6.	Беседа о личной гигиене. «Летает - не летает», «Статуя»
7.	«Кот идет», «Товарищ командир»
8.	«Не ошибись», «Беги и собирай»
9.	«Берегись, Буратино», «Жмурки»
10.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди»
11.	«Зима - лето», «Космонавты»
12.	Беседа. Твой организм. «Кот проснулся»
13.	«Пчелки», «красная шапочка»
14.	Веселые эстафеты с предметами
15.	«Пустое место, «Кот идет»
16.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам»
17.	«Ловишки», «Карлики и великаны»
18.	«Пятнашки», «Зима- лето»
19.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты

20.	«Колдунчики», Пчелки»
21.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий»
22.	«Стая», «Быстро по местам»
23.	«Летучие рыбки», «Жмурки»
24.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето»
25.	«Проведи», «Пчелки»
26.	«Светофор», «Гуси – лебеди»
27.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».
28.	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето»
29.	«Волк во рву», «Пустое место»
30.	Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки»
31.	«Воробушки», Берегись Буратино»
32.	Поход в рощу
33.	Весёлые старты

### Третий год обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Пионербол»
2.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми Разучивание игры «Теннис»
3.	Беседа «Правила для всех. Считалки». Разучивание игры «Бадминтон»
4.	Беседа «Правила для всех». Разучивание игры «Банки»
5.	Беседа «Правила для всех. Роль водящего». Разучивание игры «Совушка»
6.	Беседа о личной гигиене. «Доскажи словечко»
7.	«Кот идет»
8.	«Беги и собирай»
9.	«Жмурки»
10.	«Дети и медведь»
11.	«Зима - лето»
12.	Беседа. Твой организм. «Рыбаки и рыбки»

13.	Правила игры в гандбол
14.	Веселые эстафеты с предметами
15.	«Царь Горох»
16.	«Птица без гнезда»
17.	«Ловишки»
18.	«Зима - лето»
19.	Веселые старты
20.	Русские народные игры
21.	«Через ручеек»
22.	«Штурм крепости»
23.	«Летучие рыбки»
24.	«Зима – лето»
25.	«Пчелки»
26.	«Светофор»
27.	«Хитрая лиса»
28.	«Шишки, желуди, орехи»
29.	«Волк во рву», «Пустое место»
30.	Беседа. Закаливание организма
31.	«Воробьи-вороны»
32.	«Зима - лето»
33.	Весёлые старты
34.	Поход в п. Маслову Пристань

#### Четвертый год обучения

<i>№ п/п</i>	<b>Содержание занятий</b>
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Регби»
2.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Лапта»
3.	Беседа «Спортивный инвентарь». Разучивание игры «Баскетбол»

4.	Беседа «Правила для всех». Разучивание игры «Море волнуется раз...»
5.	Беседа «Правила для всех. Роль водящего». Разучивание игры «Разрывные цепи».
6.	Беседа о личной гигиене. «Статуя»
7.	«Вороны-воробыи»
8.	«Не ошибись»
9.	«Жмурки»
10.	«Краски»
11.	«Зима - лето»
12.	Беседа «Твой организм». «Царь Горох»
13.	« Пчелки»
14.	Веселые эстафеты с предметами
15.	«Пустое место»
16.	«Быстро по местам»
17.	«Ловишки»
18.	«Пятнашки»
19.	«Веселые старты.
20.	«Пионербол»
21.	«Через ручеек»
22.	«Стая»
23.	«Охотник и зайцы»
24.	«Пчелы и медвежата»
25.	«Проведи»
26.	«Светофор»
27.	«Хитрая лиса»
28.	«Птицы без гнезда»
29.	«Пустое место»
30.	Беседа. Закаливание организма. Русские народные игры «Самовар»
31.	Русские народные игры «Воробушки»
32.	История футбола. Правила для болельщиков
33.	Весёлые старты
34.	Поход в п. Дубовое

