



**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Окуневская средняя общеобразовательная школа»**

**«Рассмотрено»**  
на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1  
от «29» августа 2024г.

**«Согласовано»**  
Заместитель директора  
школы по УВР МБОУ  
«Окуневская СОШ»

  
\_\_\_\_\_  
С.В.Костина  
«29» августа 2024г.

**«Утверждаю»**  
Директор МБОУ  
«Окуневская СОШ»

\_\_\_\_\_  
С.Ю.Меренкова  
Приказ № 81  
от «30»августа 2024 г.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**учебного предмета**

**«Поиграй со мной»**

**1 - 2 класс**

Составитель: Амбросова И.В.  
учитель начальных классов

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности .....3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....5
3. Тематическое планирование.....7

## Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

*Ученик научится:*

- объяснить правила подвижных игры и эстафет;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- называть виды физической активности (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать значение зарядки, физкультминуток, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе),
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- организовывать подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

*Ученик получит возможность научиться:*

- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- осваивать технику разных упражнений и выбирать индивидуальный темп выполнения;
- различать строевые команды;
- -взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

## Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа курса состоит из двух частей:

### Теоретическая часть

1. Вводное занятие

2. Техника безопасности

- Техника безопасности при занятиях подвижными играми.
- Техника безопасности на занятиях и соревнованиях.
- Профилактика детского травматизма.

3. Беседы

- Значение подвижных игр для здорового образа жизни.
- Способы деления на команды.
- Правильная осанка и здоровье человека.
- Твой организм.

### Практическая часть.

#### 1. Подвижные игры без применения спортивных снарядов.

Подвижные игры . Совушка. Волки во рву. Игра «Кто скорее соберется ». «Салки.», «Лягушки и цапля».. Горелки. Чехарда. Гуси – лебеди. Перемена мест. Шишки, желуди, орехи.. Два мороза. Кто дальше? Прыжки по полоскам. Лиса и куры. Зайцы, сторож и Жучка. Веселая змейка. День ночь. Мышеловка. «Карлики и великаны», «Запрещенные движения».

#### 2. Подвижные игры с применением спортивных снарядов

«С мячом под дугой», Попрыгунчики – воробушки. Эстафеты. Игра «Кто быстрее перенесет кегли». Игры со скакалками. «Кто быстрее?», «Кто дальше?», «Кто умеет?» Техника безопасности на занятиях. Мяч соседу. Через кочки и пенечки. Правила игр и техника безопасности в играх. На санках с пересадкой. Снежные круги. Веселые поезда. Метко в цель. Перетягивание каната. Отобрать палочку. Выбивной. Беги и собирай. Мяч – соседу. Через кочки и пенёчки. Удочка. Не давай мяча водящему.

#### 3. Эстафеты.

Беговые эстафеты. Эстафеты со скакалкой. Эстафеты с мячом. Эстафеты с обручем.

## **Основные виды и формы организации учебной деятельности**

- спортивные игры:
- игры с бегом
- игры с мячом
- игры с прыжками
- игры малой подвижности
- зимние забавы
- эстафеты
- игры - конкурсы;

В программу включены такие формы работы, как общешкольные спортивно-массовые мероприятия, спортивные праздники;

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.

Основные формы проведения занятий по программе: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

## Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Стань правильно».
2.	Способы деления на команды. Полоса препятствий.
3.	«День ночь», «Мы веселые ребята».
4.	«Волк во рву», «Пустое место».
5	«Зима - лето», «Космонавты».
6.	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. «Волк во рву»
7	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. «Два мороза».
8	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».
9	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».
10	Игры на свежем воздухе. «Зима лето».
11	«Салки-выручали», «Волк во рву».
12	Игры на свежем воздухе. « Хитрая лиса».
13	Веселые эстафеты на свежем воздухе.
14	«Волк во рву», «Пустое место».
15	«Класс смирно», «Веселые старты»
16	« К своим флажкам», «Два мороза».
17	«Гуси и волк», «Салки выручали».
18	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».
19	«Салки - выручалки», «Волк во рву».
20	«День и ночь», «Воробьи вороны».Беседа «Закаливание»
21	Профилактика детского травматизма. «Воробушки».
22	Веселые старты с баскетбольными мячами.
23	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты,
24	«Зима лето».«День ночь», «Мы веселые ребята».
25	Игры с мячом и обручем.Вас приглашает страна Игр.

26	Правильная осанка и здоровье человека
27	«Ручеёк», «Пятнашки», «Репка».
28	«Воробьи, вороны», Коршун и наседка».
29	«У медведя во бору», «Успей занять место».
30	«Тяни – толкай», перетягивание по кругу.
31	«Горячее место», «Лягушка»,
32	« Лиса в норку», «Гуси-лебеди»,
33	«Два Мороза», «Колдуны».