

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия № 587
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
ГБОУ Гимназия №587
Протокол № 1
от «28» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Гимназия № 587
С. Е. Кузнецова
Приказ № 426
«28 » августа 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Играем на 5 с плюсом»
для обучающихся 1 классов
2024 - 2025 учебный год

Составлена учителями начальных классов
высшей квалификационной категории
Безотецкой Е.Г., Елисеевой Ю.А., Иваненковой Е.В.

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по **спортивно-оздоровительному** направлению "**Играем на 5 с плюсом**" составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и является структурным элементом содержательного раздела Начальной образовательной программы начального общего образования ГБОУ Гимназия №587 Фрунзенского района Санкт — Петербурга утверждённой приказом № 426 от 28.08.2024.

Место программы в учебном плане

Рабочая программа по **спортивно-оздоровительному** направлению ориентирована на учащихся 1 классов и направлена на реализацию образовательных стандартов на начальной ступени обучения. Рассчитана на 1 учебный год по 3 час в неделю. Всего 99 часов в год.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Играем на 5 с плюсом» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- Формировать в игровой форме установки на ведение подвижного образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. 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; 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;

1. **2. 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.

**Планируемые результаты освоения обучающимися
программы внеурочной деятельности**

В результате обучения по данной программе, в контексте требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, у младших школьников будут сформированы:

Личностные

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Играем на 5 с плюсом» является формирование следующих умений:

1) гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны, в том числе в сопоставлении с ситуациями, отражёнными в литературных произведениях, написанных на русском языке;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (помощь людям, нуждающимся в ней);

2) патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, к истории и культуре Российской Федерации, культуре своего края, народов России, ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

3) духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, готовность оценивать своё поведение, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

4) эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства, осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

осознание важности здорового образа жизни как пути к воспитанию эмоционально и физически красивому типу личности

5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный и читательский опыт, ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, рациональный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, соблюдение правил безопасности;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния, в том числе опираясь на примеры из литературных произведений, написанных на русском языке, сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

б) трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в уважение к труду и результатам трудовой деятельности, осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

умение рассказать о своих планах на будущее;

7) экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из области социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды, умение точно, логично выражать свою точку зрения на экологические проблемы;

8) адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

потребность во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других, потребность в действии в условиях неопределённости, в повышении уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других, необходимость в формировании новых знаний, умений связывать образы, формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознание дефицита собственных знаний и компетенций, планирование своего развития, умение оперировать основными понятиями, терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития, анализировать и выявлять взаимосвязь природы, общества и экономики, оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный, речевой и читательский опыт, воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в сложившейся ситуации, быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение творческого видения: умение сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать;
- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной творческой работы;
- умение планировать и грамотно осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения различных творческих задач;
- умение рационально строить самостоятельную творческую деятельность, умение организовать место занятий;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких и оригинальных творческих результатов.

Познавательные

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии.
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание
- 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;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- владеть монологической и диалогической формами речи;
- формировать навыки коллективной и организаторской деятельности;
- аргументировать свое мнение, координировать его с позициями партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения программы:

1. В познавательной сфере:
2. познавать мир через игровую деятельность, представлять место и роль игр в жизни человека и общества;
3. приобретать практические навыки и умения.

В ценностно-ориентационной сфере:

4. понимать ценность культуры разных народов мира и место в ней отечественной культуры;
5. уважать культуру других народов; осваивать эмоционально-ценностное отношение к жизни, духовно-нравственный потенциал, аккумулированный в играх; ориентироваться в системе моральных норм и ценностей.

В коммуникативной сфере:

6. ориентироваться в социально-эстетических и информационных коммуникациях;
7. организовывать диалоговые формы общения с со сверстниками.

В трудовой сфере:

8. применять различные материалы и техники в организации игровой деятельности.

Содержание программы

Тема 1. Подвижные игры на свежем воздухе: игры на скорость-16ч

Беседа «Почему нужны ученикам подвижные игры». ТБ при проведении подвижных игр. Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловишки". "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко". Беседа «Возникновение подвижных игр». Подвижная игра "Совушка". Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка". Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо". Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне". Подвижная игра "Успей добежать". Подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает". Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка". Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры". Подвижная игра "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок". Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?". Подвижная игра "Кого называли, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца".

Тема 2 Когда на улице дождь. Игры в рекреации (игры малой подвижности) или на свежем воздухе: хороводные-8ч

ТБ при играх в рекреациях. Беседа «Чем заняться, когда на улице дождь» Игры: «Угадай, чей голосок», «Тише-громче», «Затейники», «Карусель», «Колечко, колечко», «Кошки-мышки», «Колпачок», «Узнай по голосу», «Метелица», «Заря-зарница», «Чурилки», «Капуста».

Тема 3. Нескучно и в классе (игры в классе): игры-ассоциации-8 ч

Беседа «Когда игра ум проясняет». Ассоциации «Времена года», Игры-ассоциации «Найди животное», «Чей домик?», «Народные промыслы», «Профессии», «Признаки», «Кто что делает», «Закономерности», «Живая природа».

Тема 4. Игры для ума (развивающие игры): виды игр, введение в игру-8 ч

Этика игры: как себя вести в играх. Психологическая подготовка. Дружная команда—помощь в игре. Игры на создание команды и правила командной работы. Методы поиска решений: уважай мнение товарищей. Игры на внимательность. Поиск информации в различных источниках: зачем человеку книги, интернет. Ребусы и головоломки со словами. Загадки. Игра «Аукцион загадок». Игра «Сочиняем загадки»

Тема 5. Подвижные игры на свежем воздухе. Игры-эстафеты-16 ч

ТБ при играх на свежем воздухе . Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Подвижные игры: "Будь ловким", "Ловля обезьян", "Хитрая лиса", «Ключи», «Удочка», «Кого называли, тот и ловит», «Ловишки», «Бери ленту», «Воробьи и кошка», «Мяч в воздухе», «Пчелы и медведи». Подвижная игра "Мяч в воздухе".

Тема 6. Когда на улице непогода. Игры в рекреации или на свежем воздухе. (игры малой подвижности.)-12 ч

ТБ при играх в рекреации. Беседа «Что можно и чего нельзя». Игра средней интенсивности "Фигуры". Игра малой подвижности "Хоровод". Игра малой подвижности "Летает, не летает". Эстафета "Передача мяча в колонне". Игра малой подвижности "Эхо". Игра средней подвижности «Съедобное-несъедобное». Игра средней подвижности «Шишки, желуди, орехи». Игра малой подвижности «Золотые ворота», «Ручеек». Игра средней подвижности «Займи место». Игра малой подвижности «Дети и петух». Игра малой подвижности «Барашек».

Тема 7. Нескучно и в классе (настольные игры): логические игры -6ч

Игра «Пятнашки» с цифрами; в картинках. Пазлы «Любимые герои мультфильмов», «Животные». Игра «Крестики-нолики».

Тема 8. Игры для ума (развивающие игры): командные игры-8 ч

Беседа «Учись правильно общаться с товарищами». Этика игры: как себя вести в играх. Психологическая подготовка. Дружная команда– помощь в игре. Создание команды и правила командной работы. Методы поиска решений: уважай мнение товарищей. Поиск информации в различных источниках: зачем человеку книги, интернет. Командные интеллектуальные игры, основанные на знаниях детей 1 класса: Игры разума. Викторины. Что? Где? Когда? Своя игра. Проект «Галерея сказочных героев»

Тема 9. Подвижные игры на свежем воздухе. Игры-соревнования-16ч

ТБ при играх-соревнованиях. Что можно и чего нельзя. Игры-соревнования «Кто дальше?», «Кто самый быстрый?», «Кто дальше проскользит?», «Кто самый ловкий?», «Кто выше?», «Бег парами», «Море волнуется раз», «Танцевальный марафон».

Подвижные игры «Паук и мухи», «Ловишки с мячом», Жмурки», «Скворечники», «Мы-физкультурники».

Тема 13. Проектная работа (1 ч)

Проект «Мы придумали игру...»

Урочно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	Подвижные игры на свежем воздухе: игры на скорость	16
2.	Когда на улице дождь. Игры в рекреации или на свежем воздухе (игры малой подвижности): хороводные	8
3.	Нескучно и в классе (спокойные игры): игры-ассоциации	8
4.	Игры для ума (развивающие игры): виды игр, введение в игру	8
5.	Подвижные игры на свежем воздухе: игры-эстафеты	16
6.	Когда на улице непогода. Игры в рекреации или на свежем воздухе (игры малой подвижности).	12
7.	Нескучно и в классе (настольные игры): логические игры	6
8.	Игры для ума (развивающие игры): командные игры	8
9.	Подвижные игры на свежем воздухе: игры-соревнования	16
10.	Презентация проекта «Мы придумали игру...»	1
	Итого	99