

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

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
ГБОУ Гимназия №587
Протокол № 1
от « 29 » августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Гимназия №587
С.Е. Кузнецова
Приказ № 400
от «29» августа 2025 года

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Играем на 5 с плюсом»
для учащихся 1 класса
на 2025-2026 учебный год**

Составлена учителями начальных классов
Высшей квалификационной категории
Смирновой Е.А., Лопатиной М.Ю., Парахонькиной Л.А.

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

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 № 400 от 29 августа 2025 г.

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 5 час в неделю. Всего 165 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;

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;

6) 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 приобретается 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

Подвижные игры -60 часов

Давать выход запасам энергии ребенка. Развитие координации движений. Повысить положительный настрой и укрепить психоэмоциональное здоровье. Развитие навыков общения. Умение оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы. Развивать быстроту реакции. Игры подвижные: методика Любая игра направлена на решение задач по развитию и оздоровлению детей.

Дидактические игры, игры на внимание и память- 40 часов

1.Ознакомление детей с содержанием игры, использование в ней дидактического материала (показ предметов, картинок, краткая беседа, в ходе которой уточняются знания и представления детей). 2.Объяснение хода и правил игры, при этом четкое выполнение этих правил. 3.Показ игровых действий. 4.Определение роли взрослого в игре, его участие в качестве играющего, болельщика или арбитра (педагог направляет действия играющих советом, вопросом, напоминанием). 5.Подведение итогов игры – ответственный момент в руководстве ею. По результатам игры можно судить об ее эффективности, о том, будет ли она использована детьми в самостоятельной игровой деятельности. Анализ игры позволяет выявить индивидуальные способности в поведении и характере детей. А значит правильно организовать индивидуальную работу с ними.

Игры на правило дорожного движения-20 часов

Подвижные игры помогают дать детям знания по правилам движения в занимательной форме, прививать им умения и навыки правильного поведения на улице, вызвать интерес к движению транспорта и пешеходов, к самому транспорту, уважение к труду водителей транспортных средств, к работе сотрудников ГАИ.

В процессе игр у детей закрепляются и совершенствуются навыки и умения действовать в непрерывно изменяющихся условиях, наилучшим образом реагировать на неожиданную новую ситуацию. Игра приучает ребенка при взаимодействии со сверстниками в коллективе, подчинять свои интересы интересам окружающих.

Игры народов мира-15 часов

Познакомить детей с подвижными играми народов мира. Разнообразить игровой опыт. Развивать выносливость, ловкость, умения подчиняться правилам и договариваться в

игровой группе. - укрепление здоровья старших дошкольников. Содействие гармоническому физическому, нравственному и социальному развитию. Воспитание способности к духовному развитию и нравственному самосовершенствованию.

Литературные игры — 15 часов

способствовать развитию познавательной активности учащихся; расширять кругозор детей; прививать любовь к чтению художественной литературы; развивать чувство ответственности и умение работать в коллективе. Оборудование: иллюстрации к сказкам, аудиозапись песен из мультфильмов.

Театральные игры — 15 часов

Вызвать желание детей общаться в процессе театрализованных игр. Создать атмосферу для развития творческого воображения, фантазии; Развивать интонационную выразительность речи, пантомимические навыки, навыки импровизации; Донести до сознания детей мысль о том, что в каждом из них таятся творческие возможности, талант; Развивать коммуникабельность

Тематический план

№	Название раздела, тема	К-во часов
1	Подвижные игры	60 ч.
2	Дидактические игры, игры на внимание и память	40 ч.
3	Игры на правила дорожного движения	20 ч.
4	Игры народов мира	15 ч.
5	Литературные игры	15 ч.
6	Театральные игры	15 ч.
	Всего	165 ч.