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

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
ГБОУ Гимназия №587
Протокол № 1
от «27» августа 2026 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Гимназия № 587
С. Е. Кузнецова
Приказ № 520
«28» августа 2026 года

C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ Гимназия №587, CN=Кузнецова С. Е., E=info.sch587@obr.gov.spb.ru
Я подтверждаю этот документ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Играем на 5 с плюсом»
для обучающихся 2 классов
2026 - 2027 учебный год

Составлена учителем начальных классов
первой категории
Ламбровой И.П.

Санкт-Петербург
2026

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№587Фрунзенского района Санкт — Петербурга утверждённой приказом № 520 от 28.08.26

Рабочая программа ориентирована на учащихся 2 классов и направлена на реализацию образовательных стандартов начальной ступени обучения

Место программы в учебном плане

Рабочая программа **по спортивно-оздоровительному** направлению ориентирована на учащихся _2_ классов и направлена на реализацию образовательных стандартов на начальной ступени обучения. Рассчитана на 1 учебный год по 5 час в неделю. Всего 170 часов в год.

Цели и задачи курса внеурочной деятельности:

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

- отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы:
- понимание особой роли правил в жизни общества и каждого отдельного человека;
- сформированность наблюдательности и фантазии;
- овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной игровой деятельности в команде одноклассников под руководством учителя;
- умение сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, умение видеть значимость своей роли в общем игровом сюжете;
- умение обсуждать и анализировать собственную игровую активность и действия одноклассников с позиций задач данной игры.

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:

В познавательной сфере:

- познавать мир через игровую деятельность, представлять место и роль игр в жизни человека и общества;
- приобретать практические навыки и умения.

В ценностно-ориентационной сфере:

- понимать ценность культуры разных народов мира и место в ней отечественной культуры;
- 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:

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

В трудовой сфере:

- применять различные материалы и техники в организации игровой деятельности.

Содержание программы

Тема 1. Подвижные игры на свежем воздухе: игры на скорость (18ч)

Беседа «Почему нужны ученикам подвижные игры». ТБ при проведении подвижных игр. Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", Беседа «Возникновение подвижных игр». Игра «Рыбаки и рыбки». Игра «Возьми городок», игра малой подвижности "Эхо". Игра «Перекати-поле», игра малой подвижности "Летает, не летает". Подвижная игра "Не попадись", Игра «Перекати-поле». Японская игра «Аист и Лягушка», 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 назвали, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца".

Тема 2. Подвижные игры разных народов (17ч)

Виды игр. Их разнообразие. Правила игры. Техника безопасности во время игры. Интернациональная игра «Приветствие!» . Понравившиеся игры 1-го класса. «Беги, если не хочешь остаться без ужина!» *(Россия)* «Аленушка и Иванушка» *(Россия).* «Волк и козлята», «Аисты» *(Украина*). «Бильбоке» *(Франция),* «Доброе утро, охотник» *(Швейцария).* «Посадка картофеля», Михасик (*Белоруссия*). «Пастух» *(Армения),* «Перетягивание палки» (*Армения*), «Вытащи платок» *(Азербайджан).* «Игра в лягушек» *(Грузия),* «Бег к реке» *(Дагестан),* «Журавли-журавушка» *(Адыгея)*

Тема 3. 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» Игра «Веселая пантомима». Игры: «Угадай, чей голосок», «Тише-громче». Игры «Затейники», Игра «Одно и тоже, но по-разному». Игры «Колечко, колечко», «Белый медведь». Игры «Колпачок», «Узнай по голосу». Игры «Море волнуется», «Заря-заряница». Игры «Компас», «Капуста»

Тема 4. Нескучно и в классе (игры в классе): игры-ассоциации-8 ч

Беседа «Когда игра ум проясняет». «Одно и то же, но по-разному». Ассоциации «Школа». Игры-ассоциации « Родители и дети», «Чей домик?» Игры-ассоциации «Собери цветок». Игры-ассоциации «Профессии». Игры-ассоциации «Признаки», «Кто что делает». Игры-ассоциации «Закономерности», «Где что растет». Игра-перекличка в ассоциации по командам

Тема 5. Игры для ума (развивающие игры): виды игр, введение в игру-8 ч

ТБ при проведении игр в классе. Когда игра ум развивает. Игра «Откуда цветок?» Беседа «Учись правильно общаться с товарищами». Этика игры: как себя вести в играх. Психологическая подготовка. Игра «Пантомимы». Игра «Помоги товарищу». Ребусы и головоломки со словами. Игра «Аукцион загадок». Игра «Сочиняем загадки»

Тема 6. 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 назвали, тот и ловит», «Ловишки», «Бери ленту», «Воробьи и кошка», «Мяч в воздухе», «Пчелы и медведи». Подвижная игра "Мяч в воздухе". Эстафеты разного рода.

Тема 7. 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». «Волшебное яйцо» Игра средней подвижности «Займи место». Игра малой подвижности «Дети и петух». «Нос, пол, потолок». Игра малой подвижности «Барашек». "Класс, внимание". Эстафета "Сервировка стола ".

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». «За флажками». «Охотники и утки». Чемпионат класса «Мы – физкультурники»,

Тема 10. Когда на улице непогода. Игры в рекреации или на свежем воздухе. (игры малой подвижности.)-15 ч

ТБ при играх в рекреации. Что можно и чего нельзя. Игра малой подвижности "Река и ров". Игра малой подвижности "Летает, не летает". Игра «Море волнуется раз». Игра малой подвижности "Передал, садись". Игра "Угадай, чей голосок". Игра малой

подвижности "Воротца". Игра малой подвижности "Затейники". Игра-соревнование «Танцевальный марафон». Игра малой подвижности "Найди предмет". Игра малой подвижности "Мяч водящему". Игра малой подвижности «Съедобное-несъедобное»

Тема 11 Нескучно и в классе (настольные игры): 10 ч

Домино с картинками. Домино математическое. Парные картинки (мемори). Конструктор 3D с буквами. Игры-ходилки. Детское лото. Проект «Любимая домашняя игра».

Тема 12. Подвижные игры на свежем воздухе. (14 ч)

Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи». Подвижная игра "Совушка", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок". Подвижная игра "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге". Подвижная игра "Карусель", эстафета с мячом. Подвижная игра "Охотник и зайцы", игра малой подвижности "Эхо". Подвижная игра "Мяч водящему", игра малой подвижности "Летает, не летает". Подвижная игра "Фигуры". Подвижная игра "Быстрей по местам!" Подвижная игра ""Волк на рву" Подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Найди предмет". Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Мяч водящему". Подвижная игра "Пустое место", игра "Летает, не летает". Подвижная игра "Медведь и пчелы", игра "Мяч в воздухе". «Веселые старты»

Тема 13. Игры народов мира (17ч)

Техника безопасности во время игры. Беседа «Что можно и что нельзя». Диспут «Откуда берутся игры?» «Скок-перескок», «Серый волк» *(Татарская).* «Гаккарис» *(Северная Осетия),* «Чиж» *(Чечено-Ингушская).* «Шарик в ладони» *(Бирма),* «Японские салки» *(Япония).* «Отбрось банку» *(Япония), «*Японские жмурки» *(Япония).* «Лиса и цыплята» , Следуй за лидером, Бом, бом, бом *(Америка).* Пять очков, Вниз-вверх, «Цветы в саду» *(Северная Америка).* «Бег с платком» *(Канада),* «Больная кошка» *(Бразилия),* «Броски по движущейся цели» *(Аргентина).* «А ну-ка повтори» *(Конго),* «Строительство башни» *(Алжир).* «Плати апельсинами», «Слепой ворон» *(Гана)*

Тема 14. Проектная работа (3 ч)

Проект «Мы придумали игру…»

Учебно-тематическое планирование

№	Тема раздела	Количество часов
1.	Подвижные игры на свежем воздухе: игры на скорость	18
2.	Подвижные игры разных народов	17
3.	Когда на улице дождь. Игры в рекреации или на свежем воздухе (игры малой подвижности): хороводные	8
4.	Нескучно и в классе (спокойные игры): игры-ассоциации	8
5.	Игры для ума (развивающие игры): виды игр, введение в игру	8
6.	Подвижные игры на свежем воздухе: игры-эстафеты	16

7.	Когда на улице непогода. Игры в рекреации или на свежем воздухе (игры малой подвижности).	12
8.	Игры для ума (развивающие игры): командные игры	8
9.	Подвижные игры на свежем воздухе: игры-соревнования	16
10.	Когда на улице непогода. Игры в рекреации. (игры малой подвижности) или на свежем воздухе.	15
11.	Нескучно и в классе (настольные игры): логические игры	10
12.	Подвижные игры на свежем воздухе	14
13.	Подвижные игры разных народов	17
14.	Презентация проекта «Мы придумали игру…»	3
	Итого	**170**