

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**«РАССМОТРЕНО»
Председатель МО**

**Протокол № 1
от 28 августа 2019 года**

**«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
ГБОУ Гимназии № 441**

**Протокол № 1
от 29 августа 2019 года**

**«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ГБОУ
Гимназии № 441**

**Н.И. Кулагина
30 августа 2019 года**



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
1 класс**

**Составители:
Учитель физической культуры
Мосенков Е.А.
первая квалификационная категория.**

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- ✓ Федерального государственного стандарта основного общего образования, 2010г
- ✓ Основной образовательной программой начального общего образования на 2019-2020 учебный год.
- ✓ Учебного плана внеурочной деятельности на 2019-2020 учебный год.
- ✓ Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
- ✓ «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся детям и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей. Особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой степени развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивает произвольную сферу: умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся начальных классов. Рассчитана программа на 68 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (35мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 1 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок путешествие, урок - соревнования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно- полезной и творческой деятельности.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- ✓ формировать установки на ведение здорового 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;
- ✓ охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Для достижения вышеуказанных целей определены следующие задачи:

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; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; 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;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- ✓ отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),

б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

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 процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- ✓ личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- ✓ метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- ✓ предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- ✓ **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- ✓ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- ✓ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- ✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Список литературы:

«Игра и оздоровительная работа в школе» - О.А Степанова, серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера», 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;

«Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» - Е.А.Ковалёва, серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;

Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990г.

М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000г.

М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001г.

М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 1986г.

В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/

Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка” .Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера”Москва, 2002г.

Содержание рабочей программы:

1 класс

1. Основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях.

2. Строевые упражнения

3. Общефизическая подготовка

4. Подвижные игры:

4.1 Игры-эстафеты для совершенствования быстроты и координации;

4.2 Игры-эстафеты для совершенствования ориентации в пространстве;

4.3 Игры для развития скоростно-силовых качеств;

4.4 Игры для развития силы;

4.5 Игры для развития выносливости;

4.6 Игры для развития быстроты реакции (на сигнал).

Тематическое планирование 1 класс

№ п./п.	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Кол-во час
1	Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди»	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученную игру.	2
2	Игры-эстафеты: «Гуси лебеди», «Сбор урожая»	Совершенствование быстроты и координации.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету со сбором предметов, самостоятельно играть в разученные игры.	2
3	Игры-эстафеты: «Третий лишний», «Салки с лентой»	Совершенствование быстроты и координации.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
4	Игры-эстафеты: «Быстро по местам», «Гонка мячей по кругу».	Совершенствование ориентации в пространстве.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
5	Игры-эстафеты: «Быстро по местам», «Гонка мячей по кругу».	Совершенствование ориентации в пространстве.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
6	Игры-эстафеты: « Кто дальше бросит», «Эстафета -	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения	2

	Кузнечиков»		при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	
7	Игры-эстафеты: « Кто дальше бросит», «Эстафета - Кузнечиков»	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
8	Игры-эстафеты: «Веселые кочки», «Мяч капитану»	Развитие силы.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
9	Игры-эстафеты: «Веселые кочки», «Мяч капитану»	Развитие силы.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
10	Игры-эстафеты: «Салки с выручкой», «Запретное движение».	Развитие выносливости и быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
11	Игры-эстафеты: «Салки с выручкой», «Запретное движение».	Развитие выносливости и быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
12	Игры-эстафеты: «Выбивало», «Море волнуется».	Развитие выносливости и быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
13	Игры-эстафеты: «Выбивало», «Море волнуется».	Развитие выносливости и быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения	2

			при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	
14	Игры-эстафеты: «Бросай - поймай», «Носильщики».	Развитие ловкости и овладение предметом.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
15	Игры-эстафеты: «Бросай - поймай», «Носильщики».	Развитие ловкости и овладение предметом.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
16	Игры-эстафеты: «Быстрый пингвин», «Выбери меня».	Развитие ловкости и овладение предметом.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
17	Игры-эстафеты: «Быстрый пингвин», «Выбери меня».	Развитие ловкости и овладение предметом.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
18	Круговые эстафеты: с мячом, гимнастическими палками, кольцами.	Развитие выносливости и координации.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные эстафеты с предметами.	2
19	Круговые эстафеты: с мячом, гимнастическими палками, кольцами.	Развитие выносливости и координации.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные эстафеты с предметами.	2
20	Игры-эстафеты: «Подвижная цель».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	2

21	Игры-эстафеты: «Подвижная цель».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	2
22	Игры-эстафеты: «Меткие броски», «Веселый хоккеист»	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом.	2
23	Игры-эстафеты: «Меткие броски», «Веселый хоккеист»	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом.	2
24-25	Игры-эстафеты: «День-Ночь», «Веселые ребята», «Салки с лентой».	Развитие выносливости и быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
26-27	Игры-эстафеты: «День-Ночь», «Веселые ребята», «Салки с лентой».	Развитие выносливости и быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
28	Игры-эстафеты: «Караси и щука», «Чай, чай выручай»	Развитие ориентации в пространстве, скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
29	Игры-эстафеты: «Караси и щука», «Чай, чай выручай»	Развитие ориентации в пространстве, скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
30	Игры-эстафеты: «Выбивало», «Хлоп - стоп».	Развитие выносливости и быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения	2

			при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	
31	Игры-эстафеты: «Выбивало», «Хлоп - стоп».	Развитие выносливости и быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
32	Игры-эстафеты: «Подвижная цель».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры с мячом.	2
33	Занятие: «Я учитель»	Игры-эстафеты по выбору учеников.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
34	Занятие: «Я учитель»	Игры-эстафеты по выбору учеников.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2

