

«ПРИНЯТА»
педагогическим советом
№ 1 от 28.09.2020 год



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 383
Т.Н.Фаррахов
приказ № 152-09
от 28.09.2020 год

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 383
Красносельского района
Санкт-Петербурга

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Подвижные игры»

1 в класса

учителя высшей квалификационной категории

Барулиной Марины Геннадьевны

66 часов

2020-2021
учебный год

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности духовно-нравственного направления «Подвижные игры» разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального и основного общего образования, с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального и основного общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ, учебным планом ГБОУ СОШ № 383, положением о разработке рабочих программ ГБОУ СОШ № 383.

Результаты освоения курса.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки

для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- 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;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Содержание программы внеурочной деятельности

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры.

«Медведь спит», «Весёлая скакалка», «Снип – Снап», «Быстрая тройка», «Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» и др.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1 класса. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Данная работа начинается на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- организация и проведение подвижных игр. активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, хоккейная коробка).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема игры	Развитие и формирование качеств учащихся
1	03.09.20		Мир движений. Техника безопасности.	Формирование знаний о мире движений, их роли в сохранении здоровья.
2	07.09.20		«Игра белок».	

3	10.09.20		«Разведчики».	
4	14.09.20		«Разведчики».	
5	17.09.20		«Щенок».	
6	21.09.20		Красивая осанка. Техника безопасности.	Формирование правильной осанки и развитие навыков бега.
7	24.09.20		«Хвостики».	
8	28.09.20		«Хвостики».	
9	01.10.20		«Паровоз».	
10	05.10.20		«Паровоз».	
11	08.10.20		Учись быстроте и ловкости. Техника безопасности.	Развитие ловкости, воспитание чувства ритма.
12	12.10.20		«Прыжки».	
13	15.10.20		«Прыжки».	
14	19.10.20		«Кто быстрее?».	
15	22.10.20		«Самый координированный»	
16	09.11.20		Сила нужна каждому. Техника безопасности.	Развитие силы и ловкости.
17	12.11.20		«Кто сильнее?».	
18	16.11.20		«Салки со стопами».	
19	19.11.20		«Удочка с прыжками».	
20	23.11.20		«Удочка с прыжками».	
21	26.11.20		Ловкий. Гибкий. Техника безопасности.	Развитие гибкости и ловкости.
22	30.11.20		«Снип –Снап».	
23	03.12.20		«Снип –Снап».	
24	07.12.20		«Быстрая тройка».	
25	10.12.20		«Быстрая тройка».	
26	14.12.20		Весёлая скакалка. Техника безопасности.	Развитие ловкости и внимания.

27	17.12.20		«Медведь спит».	
28	21.12.20		«Медведь спит».	
29	24.12.20		Весёлая скакалка.	
30	11.01.21		Весёлая скакалка.	
31	<u>14.01.21</u>	<u> </u>	Сила нужна каждому. Техника безопасности.	Развитие выносливости и силы.
32	18.01.21		«Очистить свой сад от камней».	
33	<u>21.01.21</u>	<u> </u>	«Очистить свой сад от камней».	
34	25.01.21		«Очистить свой сад от камней».	
35	28.01.21		«Очистить свой сад от камней».	
36	01.02.21		Развитие быстроты. Техника безопасности.	Развитие быстроты.
37	04.02.21		«Командные салки».	
38	15.02.21		«Командные салки».	
39	18.02.21		«Сокол и голуби».	
40	22.02.21		«Сокол и голуби».	
41	25.02.21		Кто быстрее? Техника безопасности.	Развитие скоростных качеств, выносливости.
42	01.03.21		«Найди нужный цвет».	
43	04.03.21		«Найди нужный цвет».	
44	08.03.21		«Разведчики».	
45	11.03.21		Скакалочка- выручалочка. Техника безопасности.	Развитие силы.
46	15.03.21		«Скакалочка- выручалочка.	
47	18.03.21		«Скакалочка- выручалочка».	
48	22.03.21		«Удочка с приседанием».	
49	25.03.21		«Удочка с приседанием».	

50	29.03.21		Ловкая и коварная гимнастическая палка. Техника безопасности.	Развитие быстроты и ловкости.
51	01.04.21		«Ноги выше от земли».	
52	05.04.21		«Ноги выше от земли».	
53	08.04.21		«Выбегай из круга».	
54	12.04.21		«Выбегай из круга.»	
55	15.04.21		Команда быстроногих. Техника безопасности.	Развитие силы и ловкости.
56	19.04.21		«Гуси – лебеди».	
57	22.04.21		«Гуси – лебеди».	
58	26.04.21		«Лиса и куры».	
59	29.04.21		«Лиса и куры».	
60	03.05.21		Выбираем бег. Техника безопасности.	Развитие скоростных качеств, ловкости
61	06.05.21		«Кто быстрее?».	
62	10.05.21		«Кто быстрее?».	
63	13.05.21		«Сумей догнать».	
64	7.05.21		«Сумей догнать».	
65	20.05.21		Метко в цель. Техника безопасности.	Развитие меткости и координации движений.
66	24.01.21		«Метко в цель».	

Планируемые результаты программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны

уметь

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.