



Администрация Московского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Беляева В.В.

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

И.о. зам.директора по УВР

Бородина О.С.

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ №1

Жук Н.Н.

Приказ № 2/160-1

от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
начального общего образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

1. Нормативная основа программы

Рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 28.08.2020 № 442;
3. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
4. Приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 "254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность " (с изм. на 23.12.2020)
5. Уставом ГБОУ школы № 1 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга;
6. Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ школы № 1 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга;
7. Рабочей программой воспитания ГБОУ школы № 1 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга
8. Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ школы № 1 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга
9. Положением о рабочей программе учебного предмета, курса ГБОУ школы № 1 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга.

2. Цели и задачи

Программа адресована обучающимся 4 класса ГБОУ школы №1 с углубленным изучением английского языка по образовательной системе «Школа России». Изучение программы проходит в рамках внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительное направление), в основе реализации Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи: направлены на:

- укрепление здоровья обучающихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

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.

3. Общая характеристика учебного предмета

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают 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, просмотр презентаций. 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.

Изучая народные подвижные игры, важно создать оптимальные условия, используя разнообразные методы обучения, работать гибко и разнообразно.

Методы обучения, используемые в программе: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный.

Из словесных методов используются микро беседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен всякий раз при изучении новой игры, будь то просто подвижная игра, или же игра какого – либо народа.

Наглядные методы обучения, заключающиеся в показе учителем и самими обучающимися упражнений, правил игр и т.п. Таким образом, благодаря этому методу на каждом занятии обучающиеся совершенствуют двигательные умения и навыки, получая готовые знания в процессе наблюдения и ситуаций.

Из практических методов анализа игровых физического воспитания в занятиях широко применяется игровой метод, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания (в отличии от соревновательного, он всегда имеет сюжетное содержание).

Проблемный метод в занятиях используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению обучающихся к анализу различных игровых ситуаций, давая детям решать игровые проблемы самостоятельно.

Данная программа предполагает ведение занятий на основе таких форм обучения, как фронтальная, индивидуальная, групповая

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений и при изучении игровых правил. Используя групповую форму обучения, учитель добивается дозирования нагрузки, а так же необходимой активности обучающихся.

Место проведения: класс, спортивная площадка.

Каждое занятие состоит из 3 частей: подготовительная (ОРУ); основная (упражнения из подвижных игр); заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

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

4. Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе на конец года:

Личностные УУД:

- воспитание морально-волевых качеств;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Познавательные УУД:

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Коммуникативные УУД:

- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

В конце изучения курса обучающиеся должны знать:

- названия и содержание подвижных игр, эстафет;
- правила игр «Пионербол, мини-волейбол, мини-баскетбол»;
- понятие правильной осанки;
- понятие о рациональном дыхании.
- правила поведения и технику безопасности при проведении подвижных игр и спортивных игр.

Обучающиеся должны уметь:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила поведения во время подвижных игр;
- контролировать уровень своей двигательной подготовленности, самочувствия;
- организовывать и проводить игру по правилам

Применять:

- навыки ходьбы, бега, прыжков, метания;
- навыки ловли, передачи ведения мяча;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх и спортивных играх;
- применять изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

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.

5. Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа составлена на 34 учебных часа в соответствии с учебным планом ГБОУ школы № 1 с углубленным изучением английского языка и календарным учебным графиком. Занятия проводятся 1 раз в неделю в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Количество недель в году – 34 недели.

. Перечень учебно-методического обеспечения программы

На внеурочных занятиях предполагается практическая работа с разными типами книг, детскими периодическими и электронными изданиями, других изданий (справочных, энциклопедических).

Использование следующих ресурсов: наличия справочной литературы в школьной, районной и городской библиотеках, учебно-методических материалов, наглядных демонстрационных пособий и таблиц, Интернета, ИКТ.

Использование спортивного инвентаря: мячи, обручи, скакалки.

7. Формы организации занятий:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Основными формами данной программы являются комбинированные занятия, соревнования, эстафеты. Аудиторные занятия состоят из теоретической и практической частей.

Формы занятий – в форме беседы, урок путешествие, урок-соревнование.

Методы обучения, используемые в программе: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный.

Из словесных методов используются микро беседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен всякий раз при изучении новой игры, будь то просто подвижная игра, или же игра какого – либо народа.

Наглядные методы обучения, заключающиеся в показе учителем и самими обучающимися упражнений, правил игр и т.п. Таким образом, благодаря этому методу на каждом занятии обучающиеся совершенствуют двигательные умения и навыки, получая готовые знания в процессе наблюдения и ситуаций.

Из практических методов анализа игровых физического воспитания в занятиях широко применяется игровой метод, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания (в отличии от соревновательного, он всегда имеет сюжетное содержание).

Проблемный метод в занятиях используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению обучающихся к анализу различных игровых ситуаций, давая детям решать игровые проблемы самостоятельно.

Данная программа предполагает ведение занятий на основе таких форм обучения, как фронтальная, индивидуальная, групповая

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений и при изучении игровых правил. Используя групповую форму обучения, учитель добивается дозирования нагрузки, а так же необходимой активности обучающихся.

Место проведения: класс, спортивная площадка.

Каждое занятие состоит из 3 частей: подготовительная (ОРУ); основная (упражнения из подвижных игр); заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

Формы контроля знаний

Отслеживание результативности образовательного процесса осуществляются в постоянном педагогическом наблюдении, мониторинге, через итоги разноплановых контрольных форм работы:

самостоятельная разработка учащимися текстов бесед, сообщений, обзоров для выступлений перед аудиторией, выполнения реферативных работ, их защита в группе; контрольно – познавательные игры; табло достижений; открытые занятия в игровой форме.

Содержание программы

Раздел 1. Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6 часов):

Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения, «Беседа о гигиене». Игры: «Художник», « Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок. «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание. Игры: « Птицелов», « Водяной».

Раздел 2. Народные игры (6 часов):

Русские игры: «У медведя во бору», «Горелки», «Хромая лиса», «Прыгание с перевязанными ногами», « Невод», «Гуси-лебеди», «Коршун и наседка» «Локомотив», « Два Мороза», «Уголки», « Третий лишний». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.

Раздел 3. Подвижные игры (15 часов):

Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр. Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами, эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о физ. качествах сила, быстрота, ловкость.

Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Упражнения со скакалкой. Игры с мячом: ловля, бросок, передача.

Проведение игры. Формирование правильной осанки. Правила игры. Проведение игры.

Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель. Проведение зимних эстафет.

Игры со скакалкой, мячом. Построение. Строевые упражнения перемещение. Совершенствование координации движений.

Раздел 4. Олимпийские игры (3 часа):

Беседа по истории Олимпийских игр, летние и зимние олимпийские игры, виды, правила

Раздел 5. Спортивные праздники (4 часа):

Игры, эстафеты, Весёлые минутки. Эстафеты с предметами и без, эстафеты с надувными шарами.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Виды деятельности
1	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	6	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Проблемно-ценностное общение Игровая деятельность
2	Народные игры	6	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Проблемно-ценностное общение Игровая деятельность
3	Подвижные игры	15	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Проблемно-ценностное общение Игровая деятельность
4	Олимпийские игры	3	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Проблемно-ценностное общение Игровая деятельность Досугово-развлекательная деятельность
5	Спортивные праздники	4	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Проблемно-ценностное общение Игровая деятельность Досугово-развлекательная деятельность

Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата		Примечание
		План	Факт	
Раздел 1. Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6 часов)				

1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики –великаны» «Запомни- порядок»	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
3	Игры на развитие памяти.	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
4	Игры на развитие воображения.	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
5	Игры на развитие памяти	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
6	Игры на развитие мышления и речи.	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
Раздел 2. Народные игры (6 часов)				
7	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
8	Русские народные игры: «Хромая лиса», «Прыгание с перевязанными ногами»	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
9	Русская народная игра «Коршун и наседка» «Локомотив».	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
10	Русская народная игра «Невод», «Гуси-лебеди»	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
11	Русская народная игра «Два Мороза», «Уголки»	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
12	Русская народная игра «Третий лишний»	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
Раздел 3. Подвижные игры (15 часов)				
13-18	Бассейн «Волна». Разминка в спортивном зале. Игры на воде.	4 А-23.09	4 А	
		4 Б-20.09	4 Б	
19	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
20	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по	4 А	4 А	

	полоскам»	4 Б	4 Б	
21	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
22	Эстафеты	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
23	Игры «Мышеловка», «Воробушки»	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
24	Игры зимой: «Охота на куропаток»	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
25	Игра «Перемена мест», Игра «Удочка»	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
26	Игра «Салки».	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
27	Игра «Прыгай через ров»	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
Раздел 4. Олимпийские игры (3 часа)				
28	История Олимпийских игр	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
29	Летние Олимпийские игры. Виды, правила	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
30	Зимние Олимпийские игры. Виды, правила	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
Раздел 5. Спортивные праздники (4 часа)				
31	Спортивный праздник «Веселые минутки»	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
32	Круговая эстафета	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	
33	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	

34	Спортивный праздник «Мы – здоровые ребята»	4 А	4 А	
		4 Б	4 Б	