



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 553 с углублённым изучением английского
языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**192281, г. Санкт-Петербург,
ул. Ярослава Гашека, дом 4, корпус 4
т/ф (812) 778-21-31
ИНН 7816167751 КПП 781601001**

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕДОВАНА

К УТВЕРЖДЕНИЮ

Решением Педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 553
_____ А.А. Судаков
31 августа 2022 г.

С учетом мнения Совета родителей

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

**Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для учащихся 1 класса**

учитель В.И. Попова

Санкт-Петербург – 2022 г

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативная база	3
1.2.	Цели и задачи	4
1.3.	Общая характеристика курса	5
1.4.	Место курса в учебном плане	7
1.5.	Планируемые результаты освоения	7
1.6.	Содержание программы	9
2.	Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса	9
3.	Календарно-тематическое планирование	10

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286,
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115,
4. Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при 4 реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»,
6. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего, основного общего образования»,

7. Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»,
8. Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 15.04.2022 № 801-р «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2022 - 2023 учебный год»,
9. Уставом ГБОУ СОШ №553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга;
10. Учебным планом НОО ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт - Петербурга на 2022-2023 учебный год,
11. Положением о рабочей программе педагога ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района г. Санкт – Петербурга.

1.2 Цели и задачи

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе программы курса «Подвижные игры», автор О.С. Махмадалиева.

Целью программы является создание условий для достижения учащимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения многообразной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
2. укрепление опорно-двигательного аппарата;
3. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
4. развитие морально-волевых качеств учащихся;
привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
5. создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;

6. формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;

7. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;

8. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;

9. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;

10. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;

11. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

1.3 Общая характеристика курса.

Программа «Подвижные игры» предназначена для учащихся начальных классов в возрасте с 6 до 10 лет, по 1 часу в неделю и предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний будет расширяться, углубляться и дополняться спортивными играми.

Программа направлена на:

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр начинающуюся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся предполагает определённое соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными упражнениями не является достаточно эффективным (В.П. Филин, С.М. Войцеховский, Ю.Н. Вавилов, В.К.Науменко, М.Я. Набатникова). Так, олимпийский чемпион Ю.Власов писал: «...нельзя замыкаться в узкоспециализированных тренировках. Мы, например, с моим тренером много работали на гимнастических снарядах; пожалуй, первые ввели кроссы. И вот эта общефизическая выносливость дала мне специальную выносливость».

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверх максимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преимуществом в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

1.4 Место курса в учебном плане.

Программа «Подвижные игры» предназначена для учащихся 1 классов, по 1 часу в неделю (33 часа в год).

1.5 Планируемые результаты.

Личностные результаты изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.6 Содержание программы.

После окончания *I года обучения* учащиеся

научатся:

- упрощенным правилам спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр.
- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;

- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- основы строения и функций организма;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- способы и приемы первой помощи.

Могут научиться:

- играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса.

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы». Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
3. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
4. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
5. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
6. **Оборудование и инвентарь:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, веревки.
7. **Методическое обеспечение:** игры, эстафеты, беседы, считалки.

3. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Содержание	Форма организации деятельности	Дата
1.	Введение. «Стань правильно», «Карлики и великаны».	1	Беседа по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
2.	«К своим флажкам», «Запрещенные движения».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
3.	«У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
4.	«Фигуры», «Флюгер».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
5.	«Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
6.	Личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».	1	Беседа. Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
7.	«Кот идет», «Товарищ командир»	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
8.	«Не ошибись», «Беги и собирай».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
9.	«Берегись, Буратино», «Жмурки».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
10.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
11.	«Зима - лето», «Космонавты».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
12.	Твой организм. «Кот проснулся»	1	Беседа. Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
13.	Веселые старты с предметами.	1	Эстафеты.	Беседа. Игры	
14.	«Пустое место, «Кот идет».	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.	Беседа. Игры	
15.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
16.	«Ловишки», «Карлики и великаны».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
17.	«Пятнашки», «Зима- лето».	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.	Беседа. Игры	
18.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.	1	Беседа по технике безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Правила игры. Проведение игры. Эстафеты.	Беседа. Игры	
19.	«Колдунчики», Пчелки».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
20.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.	Беседа. Игры	
21.	«Стая», «Быстро по местам».	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.	Беседа. Игры	
22.	«Летучие рыбки», «Жмурки».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
23.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	

24.	«Проведи», «Пчелки».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
25.	«Светофор», «Гуси – лебеди».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
26.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
27.	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
28.	«Волк во рву», «Пустое место».	1	Беседа по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
29.	Закаливание организма. «Кошки - мышки».	1	Беседа. Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
30.	«Воробушки», «Берегись, Буратино».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
31.	Повторение изученных игр.	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
32.	Повторение изученных игр.	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Беседа. Игры	
33.	Повторение изученных игр.	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.	Беседа. Игры	