

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №179  
Калининского района Санкт-Петербурга

|   |   |   |
|---|---|---|
| Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей №179 протокол № _____ от « ____ » _____ 2017 г. | Рассмотрена педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол № _____ от « ____ » _____ 2017 г. | «Утверждаю»<br>_____<br>Директор<br>ГБОУ лицей №179<br>Л. А. Батова<br>Приказ № _____<br>От « ____ » _____ 2017г. |
|---|---|---|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**  
**для 1 классов**

Учитель физической культуры  
Турецкова Ксения Сергеевна

2017-2018 учебный год

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 1. Содержание .....               | 1  |
| 2. Пояснительная записка .....    | 2  |
| 3. Содержание программы.....      | 4  |
| 4. Методические рекомендации..... | 6  |
| 5. Планируемый результат .....    | 8  |
| 6. Тематическое планирование..... | 10 |
| 7. Список литературы .....        | 14 |

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010и/;
- Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)»
- Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобразования РФ .
- Годового календарного графика лицея на 2016 – 2017 учебный год;
- Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В 1 классе ведётся 1 раз в неделю, всего 34 часа. Продолжительность занятия 35 минут.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

## Содержание программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

**Ценностными ориентирами содержания** данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

## Тематическое планирование 4 класса

| № | Разделы               | Кол-во часов |
|---|-----------------------|--------------|
| 1 | Русские народные игры | 11           |
| 2 | Подвижные игры        | 8            |
| 3 | Эстафеты              | 8            |
| 4 | Игры народов России   | 7            |
|   | итого                 | 34           |

### Методические рекомендации

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

3. *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

### **Весь материал разделяется на отдельные разделы:**

1. раздел - «Русские народные игры».
2. раздел - «Игры народов России».
3. раздел - «Подвижные игры».
4. раздел - «Эстафеты».

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

#### цели изучения по каждому разделу

##### **«Русские народные игры»**

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

##### **«Игры народов России»**

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

##### **«Подвижные игры»**

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

##### **«Эстафеты»**



Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

### **Планируемый результат:**

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

**Личностными результатами** являются следующие умения:

*оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

*выражать* свои эмоции;

*понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

➤ Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

➤ Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

➤ Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

### **Формы занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**Календарно - тематическое планирование  
кружка «Подвижные игры»  
1-й класс (34 часа)**

| № п/п | Тема занятия  | Кол-во часов | Дата |
|-------|---|--------------|------|
| 1     | Развитие выносливости посредством подвижных игр. Эстафеты.    | 1            |      |
| 2     | Обучение правилам игры в лапту.                               | 1            |      |
| 3     | Подвижные игры с мячом.                                       | 1            |      |
| 4     | Русская народная игра «Лапта».                                | 1            |      |
| 5     | Русская народная игра «Кошки-мышки»                           | 1            |      |
| 6     | Русская народная игра «Охотники и зайцы»                      | 1            |      |
| 7     | Русская народная игра «Фанты»                                 | 1            |      |
| 8     | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»                | 1            |      |
| 9     | Русская народная игра «Волк»                                  | 1            |      |
| 10    | Русская народная игра «Птицелов»                              | 1            |      |
| 11    | Подвижная игра «Белые медведи»                                | 1            |      |
| 12    | Подвижная игра «Космонавты»                                   | 1            |      |
| 13    | Подвижная игра «Пустое место»                                 | 1            |      |
| 14    | Подвижная игра «Удочка»                                       | 1            |      |
| 15    | Подвижная игра «Кто быстрее?»                                 | 1            |      |
| 16    | Подвижная игра «Конники-спортсмены»                           | 1            |      |
| 17    | Подвижная игра «Прыжки по полосам»                            | 1            |      |
| 18    | Подвижная игра «Волк во рву»                                  | 1            |      |
| 19    | Эстафета «Передача мяча»                                      | 1            |      |
| 20    | Эстафета «С мячом»  | 1            |      |
| 21    | Эстафета зверей   | 1            |      |
| 22    | Эстафета «Быстрые и ловкие»                                   | 1            |      |
| 23    | Эстафета «Вызов номеров»                                      | 1            |      |
| 24    | Эстафета по кругу   | 1            |      |
| 25    | Эстафета с обручем  | 1            |      |
| 26    | Эстафета со скакалкой   | 1            |      |
| 27    | Русская народная игра «Гори, гори ясно!»                      | 1            |      |
| 28    | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»                | 1            |      |
| 29    | Бурятская народная игра «Ищем палочку»                        | 1            |      |
| 30    | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» | 1            |      |
| 31    | Марийская народная игра «Катание мяча»                        | 1            |      |
| 32    | Татарская народная игра «Серый волк»                          | 1            |      |
| 33    | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»             | 1            |      |
| 34    | Чувашская игра «Рыбки»  | 1            |      |

## Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого обучающегося);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Кол-во |
|-------|--|--------|
| 1     | Основная литература для учителя                                      |        |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре  | Д |
| 1.2 | Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е.)                 | Д |
| 1.3 | Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересади́на: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.                  | Ф |
| 1.4 | Рабочая программа по физической культуре   | Д |
| 2   | Дополнительная литература для учителя  |   |
| 2.1 | О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.                                    | Д |
| 2.2 | Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г. | Д |
| 2.3 | Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.                 | Д |
| 2.4 | Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2002   | Д |
| 3   | Дополнительная литература для обучающихся  |   |
| 3.1 | Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересади́н: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.                   | Ф |
| 4   | <i>Учебно-практическое оборудование</i>  |   |
| 4.1 | Бревно гимнастическое напольное  | П |
| 4.2 | Козел гимнастический   | П |
| 4.3 | Канат для лазанья  | П |
| 4.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная)  | П |
| 4.5 | Стенка гимнастическая  | П |
| 4.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)   | П |

|      |  |   |
|------|--|---|
| 4.7  | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)        | П |
| 4.8  | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 4.9  | Палка гимнастическая   | К |
| 4.10 | Скакалка детская   | К |
| 4.11 | Мат гимнастический   | П |
| 4.12 | Гимнастический подкидной мостик  | Д |
| 4.13 | Кегли  | К |
| 4.14 | Обруч детский  | Д |
| 4.15 | Рулетка измерительная  | К |
| 4.16 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям   | Д |
| 4.17 | Лыжи детские (с креплениями и палками)   | П |
| 4.18 | Щит баскетбольный тренировочный  | Д |
| 4.19 | Сетка волейбольная   | Д |
| 4.20 | Аптечка  | Д |

## Список литературы.

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.
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».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
6. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
7. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.
8. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
9. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
10. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.: ВАКО, 2011.- 48с.- Контрольно -измерительные материалы.