

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 182
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

РЕКОМЕНДОВАНО
МО учителей
начальной школы
протокол № 1
от 29.08.2016

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Л.Д. Комарова
« 29 » 08 2016

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 182
В.В. Адамович
« 30 » 08 2016



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Спортивные Игры»
учителя Цаплиной А.Н.
1«А» класс

2016 г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся 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.

Спортивные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Они являются источником радостных эмоций, обладают великой воспитательной силой. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Цели изучения спортивных игр в начальной школе:

- 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.

Основные задачи курса:

Обучающие:

- обучить основным двигательным умениям для дальнейшей выработки навыка
- обучить умению взаимодействовать в коллективе

Развивающие:

- развить интерес детей к занятиям спортивными играми и физическими упражнениями в целом
- развить умение самостоятельно принимать решение
- развить познавательный интерес, воображение, память

Воспитательные:

- воспитать лидерские качества, силу воли, стремление к победе
- воспитать уважительное отношение учащихся к окружающим
- воспитать ответственное чувство коллективизма

Тематическое планирование

Место курса «Спортивные Игры» в учебном плане

На изучение ритмопластики в 1 классе отводится 1 ч в неделю, 17 часов в учебном году

№	Название разделов	Количество часов
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности	1
2	Общефизическая подготовка	3
3	Развития координации, за счет средств игровой деятельности.	2
4	Формирование осанки	2
5	Спортивные игры	6
6	Резервные часы	3
		17

Планируемые образовательные результаты.

Освоение данной программы обеспечивает достижение следующих результатов:

Личностные результаты:

- 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:

Познавательные:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи;

Регулятивные:

- волевая саморегуляция как способность к волевому усилию;
- учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу.
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Коммуникативные:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение слушать и вступать в диалог;
- умение донести свою позицию до других.

Предметные результаты:

- сформировано начальное представление о культуре движения;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- 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.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Содержание учебного раздела	
			Основные изучаемые вопросы	Практические и лабораторные работы, творческие и проектные работы, экскурсии и др
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности	1	Учащиеся знакомятся с предметом «Спортивные Игры». Беседа о технике безопасности, о целях и задачах, правилах поведения на занятиях спортивные игры, о форме одежды для занятий.	Беседа
2	Общефизическая подготовка	3	Укрепление и развитие групп мышц. Общеукрепляющие и развивающие упражнения. Прыжки, подскоки, махи, метания в цель. Упражнения на развитие силы.	Выполнение общеразвивающих упражнений на укрепление и развитие различных групп мышц
3	Развития координации, за счет средств игровой деятельности.	2	Игровая деятельность с использованием спортивного инвентаря. Прыжки на скакалке.	Игра, Упражнения для развития координации.
4	Формирование осанки	2	Упражнения для укрепления мышц спины и шеи. Упражнения на пластику. Упражнения на улучшение гибкости. Упражнения на	Выполнение упражнений на пластику, растяжку. Упражнений на развитие

			растяжку	и улучшение гибкости
5	Спортивные игры	6	Игра различной спортивной направленности.	Игры, бег, ходьба.
6	Резервные часы	3		

Календарно- тематический план

№ урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Практика	Контроль	Планируемые результаты	Средства обучения	дата проведения планируемая/фактическая
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности	Учащиеся знакомятся с предметом «Спортивные Игры». Беседа о технике безопасности, о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий			Способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи	Словесные	
Общефизическая подготовка (3 часа)							
2	Укрепление и развитие мышц	Упражнения на укрепление мышц ног, рук, пресса	Разминка. Выполнение упражнений на укрепление различных групп мышц		Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей	Словесные, наглядные, практические	

3	Общеразвивающие упражнения	Выполнение различных прыжков, подскоков	Разминка. Отработка различных прыжков, подскоков, махов		Наличие эмоционально-ценностного отношения к спорту, физическим упражнениям	Словесные, наглядные, практические	
4	Общеукрепляющие упражнения	Силовые упражнения для разных групп мышц: Приседания, отжимания от пола, отжимания из упора сзади, отжимания от скамейки, упражнения на пресс, прыжки, выпрыгивания.	Разминка. Выполнение силовых упражнений: различные виды отжиманий, упражнения на пресс, прыжки		Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей	Словесные, наглядные, практические	
<p>Развития координации, за счет средств игровой деятельности.</p> <p>(2 часа)</p>							
5	Упражнения для развития координации.	Упражнения для развития координации во время спортивной игры. Прыжки на одной ноге. Игры в усложнённых условиях.	Разминка. Выполнение упражнений, игры.		Проявление интереса к физическому воспитанию и личностному развитию.	Словесные, наглядные, практические	
6	Упражнения для развития координации и в игровой деятельности, игры с мячом.	Упражнения для развития координации во время спортивной игры. Игры с мячом и различным инвентарем.	Разминка. Выполнение упражнений для улучшения координации. Игры –эстафеты с мячом.		Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному; учреждению через интерес к спорту и физическим упражнениям.	Словесные, наглядные, практические	
<p>Формирование осанки (2 часа)</p>							

7	Упражнения на пластику	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.	Разминка. Выполнение упражнений на растяжку мышц ног		Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Словесные, наглядные, практические	
8	Упражнения для развития силы мышц спины и шеи.	Отжимания, стойки, наклоны. Движения ног. Шаги, прыжки, приседы, работа стопами	Разминка. Выполнение упражнений на мышцы пресса, спины. Подъёмы, махи и выпады. Повороты шейного отдела. Скручивания.		Укрепление мышц.	Словесные, наглядные, практические	
Спортивные игры (6 часов)							
9	«Салки»	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Разминка. Игра. Эстафеты.		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	Словесные, наглядные, практические	
10	«Догони меня»	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».	Разминка. Игра. Эстафеты.		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	Словесные, наглядные, практические	

11	«Вызов номеров»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Разминка. Эстафеты.	Игра.		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	Словесные, наглядные, практические	
12	«День и ночь»	Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей	Разминка. Эстафеты.	Игра.		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	Словесные, наглядные, практические	
13	«Волк во рву»	Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Разминка. Эстафеты.	Игра.		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	Словесные, наглядные, практические	
14	«Салки»	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Разминка. Эстафеты.	Игра.		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	Словесные, наглядные, практические	
15-17	Резервные часы							

Требования к концу учебного года

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.

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.

Критерии оценивания

Оценка результатов курса внеурочной деятельности.

Особенностями системы оценки достижения результатов являются:

- комплексный подход к оценке результатов учебной и внеурочной деятельности в рамках общего образования (метапредметных, личностных и предметных результатов);
- оценка динамики образовательных достижений обучающихся;
- уровневый подход к разработке планируемых результатов и инструментария их представления;
- использование контекстной информации об условиях и особенностях реализации Программы при интерпретации результатов педагогических измерений.

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности происходит на двух уровнях:

- представление коллективного результата группы обучающихся в рамках одного направления (результаты работы кружка, детского объединения, системы мероприятий, лагерной смены и т. п.);
- индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося;
- качественная и количественная оценка эффективности деятельности

Формы представления результатов внеурочной деятельности.

Представление коллективного результата группы обучающихся в рамках одного направления происходит на общешкольном празднике (мероприятии) в форме спортивного праздника, физкультурно-спортивного мероприятия, соревнований и пр.

Для индивидуальной оценки результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося используется портфолио – накопительная система оценивания, характеризующая динамику индивидуальных образовательных достижений. На общешкольном празднике объявляются результаты и награждаются обучающиеся, набравшие максимальное количество баллов по всем направлениям и набравшие максимальное количество баллов по внеурочной деятельности.

Представление коллективного результата группы обучающихся в рамках одного направления происходит на общешкольном празднике (мероприятии) в форме спортивного праздника, физкультурно-спортивного мероприятия, соревнований и пр.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Т.И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 1998г

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

С. Глязер, Зимние игры и развлечения. – М., 1993.

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

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

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

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, 2002/