

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №416 Петродворцового района Санкт-Петербурга
«Школа развития личности имени Веры Васильевны Павловой»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО учителей

начальных классов
(предмет)

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2018 года

СОГЛАСОВАНА
зам. директора по УВР

 Е.А. Чоботарская

« 29 » августа 2018 года

УТВЕРЖДЕНА
директор ГБОУ СОШ №416

 Н.Е. Ивашкина

« 31 » августа 2018 года



ПРИНЯТА
решением педагогического
совета
Протокол № 8
от « 30 » августа 2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Здоровейка»

для 1 «б» класса

срок реализации рабочей программы 2018-2019 учебный год

Ф.И.О. учителя Молодцова Ольга Ивановна

Санкт-Петербург

2018

Пояснительная записка

Программа «Здоровейка» имеет физкультурно-спортивную направленность и включает в себя народные, подвижные игры, игры на развитие психических процессов, эстафеты. Данная программа реализуется в ГБОУ СОШ № 416 и служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, а также способствуют развитию психических процессов. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Значение подвижных игр:

- Оздоровительное;
- Образовательное;
- Воспитательное;
- Нравственное;
- Художественное.

Подвижные игры имеют гигиеническое и оздоровительное значение. Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. При правильном руководстве ими они оказывают благотворное влияние на сердечнососудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

Под влиянием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все стороны обмена веществ. Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции.

Необходимо учитывать, что подвижные игры ограничивают возможность точного дозирования нагрузки, так как нет возможности заранее предусмотреть действия каждого участника. Постоянно меняющиеся ситуации в игре, высокая эмоциональность взаимодействия исключают возможность программировать содержание упражнений у отдельных участников и точно регулировать нагрузку по величине и направленности.

Поэтому необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно применять интенсивные нагрузки с тем, чтобы организм детей постепенно к ним приспособивался.

Игры должны оказывать благотворное влияние на нервную систему занимающихся. Это достигается путем оптимальных нагрузок, а также такой организацией игры, которая вызывала бы у играющих положительные эмоции.

Правила в подвижных играх способствуют упорядочению взаимодействий участников, устраняют излишнее возбуждение. Четкое объективное судейство, согласно правилам игры, вызывает у игроков положительные эмоции.

В связи с усиливающимся в наше время потоком информации, увеличением времени на учебные занятия, сокращением действий, требующих мышечных усилий, снижением двигательной активности, у подрастающего поколения наблюдается гиподинамия.

Широкое использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, так как компенсирует дефицит двигательной активности.

Так же подвижные игры имеют образовательное значение. Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности.

В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок, как и взрослый, познает мир в процессе деятельности.

Занятия играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями. Игры способствуют всестороннему развитию ребенка. Они расширяют круг его представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей его среде.

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения и быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке в игре. В подвижных играх очень важно воспитывать правильный стереотип движений, так как потом его трудно будет исправлять.

В подвижных играх участникам приходится исполнять отдельные роли (водящего, счетчика очков, помощника судьи, судьи, организатора игры и др.). Это способствует развитию у них организаторских навыков и знаний.

Подвижные игры имеют воспитательное значение. Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Причем в подвижных играх физические качества развиваются в комплексе.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию ловкости.

Игры со скоростно-силовой направленностью воспитывают силу.

Игры с частыми повторениями напряженных движений, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии, развивают выносливость.

Игры, связанные с частым изменением направления движений, способствуют воспитанию гибкости.

Очень велико значение подвижных игр в нравственном воспитании ребенка. Подвижная игра носит коллективный характер, в связи, с чем приучает детей к деятельности в коллективе. Игры развивают у детей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга.

В игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команде другой. В связи с этим перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить создавшуюся обстановку, выбрать правильное действие и выполнить его. В силу этого игры помогают самопознанию.

Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Подвижные игры способствуют и художественному воспитанию детей. Первые проявления художественного творчества у детей принимают форму игры. В играх детей, особенно дошкольного и младшего школьного возраста, большое место занимает творческое воображение: простая палка может быть и лошадью, и велосипедом, и ружьем, и саблей и т. п.

Воображение развивается и в ролевых играх, и в организованных подвижных играх с сюжетным содержанием. В процессе таких игр творческое воображение развивается и совершенствуется. Они содействуют развитию ощущений и восприятий, приучают воспринимать окружающие предметы и явления во всех их взаимосвязях, доставляют детям

новые впечатления и знания об окружающем их мире, приучают к наблюдательности, а также к логическому мышлению.

В игре ребенок обнаруживает все свои личные качества и свойства. Выявление индивидуальных особенностей в процессе игры помогает лучше узнать каждого ребенка и воздействовать на развитие в нужном нам направлении. Ни одна деятельность так ярко и всесторонне не раскрывает характерные черты личности школьника, как игра. Увлеченный игрой, ребенок обнаруживает все стороны своего характера. Часто замкнутый в классе ребенок совершенно по-иному проявляет себя в игре. Все это крайне важно для правильного индивидуального подхода к детям.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Цели программы:

- Овладение младшими школьниками основами физической культуры, слагаемыми, которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей;
- Всестороннее развитие личности ребенка, его духовно-нравственное становление, осознание и принятие им общечеловеческих ценностей.
- Создание предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации детей к реальным условиям жизни в обществе.

Задачи программы:

Образовательные:

- Обучить общим умениям и навыкам подвижных игр.
- Способствовать приобретению знаний в области физической культуры и спорта.
- Способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развитие двигательных способностей и физических качеств.
- развитие психических процессов (восприятия, памяти, внимания, мышления, воображения).
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- проявлять инициативу;

- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;

Воспитательные:

- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, применять их в целях отдыха и тренировки.
 - прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
 - воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
 - способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Личностными результатами кружка «Здоровейка»

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 кружка «Здоровейка»

- 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.

Планируемый результат:

- у учащегося 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;
- умение работать в коллективе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-х классов.

Сроки реализации образовательной программы – 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по часу, всего 33 часа.

Форма организации деятельности – групповая.

Форма занятий:

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

Материально-техническое обеспечение занятий

мячи;

скакалки;

- ✓ обручи;
- ✓ конусы;
- ✓ кегли;
- ✓ гимнастические скамейки;
- ✓ флажки.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема учебного занятия	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1		Вводное занятие	1	0.5	0.5
2		Русская народная игра «Филин и пташка»	1		1
3		Русская народная игра «Удар по веревочке»	1		1
4		Русская народная игра «Два мороза»	1		1
5		Русская народная игра «Волки во рву»	1		1
6		Русская народная игра «Кот и мышь»	1		1
7		Башкирская народная игра «Стрелок»	1		1
8		Карельская народная игра «Мяч»	1		1
9		Карельская народная игра «Я есть»	1		1
10		«Растеряхи»	1		1
11		Пятнашки «Ноги от земли»	1		1
12		«Пятнашки с домом»	1		1
13		Пятнашки «Давай руку»	1		1
14		«Успей занять место»	1		1
15		«Мяч на полу»	1		1
16		«Шишки, желуди, орехи»	1		1
17		«Блуждающий мяч»	1		1
18		«Летающий мяч»	1		1
19		«Попрыгунчики- воробушки»	1		1
20		«Тише едешь – дальше будешь»	1		1
21		«Переправа»	1		1
22		«Ловись, рыбка!»	1		1
23		«Белые медведи»	1		1
24		«Убегающие и догоняющие»	1		1
25		«Охотники и утки»	1		1
26		Эстафета «Вызов номеров»	1		1
27		Эстафета по кругу с обручем	1		1
28		Эстафета по кругу «Не урони мяч»	1		1
29		Эстафета с обручем «Переправа в обручах»	1		1

30		Эстафеты с мячом	1		1
31		«Говори наоборот»	1		1
32		«Мяч соседу»	1		1
33		Контрольные и итоговые занятия	1	0.5	0.5
Итого:			33	1	32

Требования к результату освоения программы

В результате освоения программы:

Дети получают представление:

- о работе мышц, дыхании при выполнении физических упражнений;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- об основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Дети будут способны:

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- воспринимать словесную и наглядную инструкции педагога;
- соблюдать правила поведения на занятиях;
- соблюдать правила физкультурно-спортивных игр, используемых на занятиях;
- взаимодействовать с другими ребятами в процессе занятий.

Итоги реализации программы: укрепление здоровья детей, совершенствование моторных и психических функций формирующегося организма ребёнка.

Система оценки достижения планируемых результатов

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы включает в себя:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- итоговый контроль умений и навыков, выполнение контрольных упражнений (диагностика).

Литература

1. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
2. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
4. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
5. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.: Просвещение, 2007 г.

6. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
7. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
8. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
9. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.