



Администрация Московского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение 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 внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для 1 класса**

Направление: спортивно-оздоровительное

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса по внеурочной деятельности «Математическая шкатулка» для 1 класса разработана в соответствии с требованиями:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373 с внесенными изменениями;
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31 мая 2021 года № 286;
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.
5. Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ школа № 1 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга, утвержденной приказом от _____
6. Положения об организации внеурочной деятельности обучающихся;
7. Устав ГБОУ школы №1 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга;
8. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных и элективных курсов, предметов, дисциплин (модулей) ГБОУ школы № 1 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга;
9. Учебный план ГБОУ школы № 1 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга на 2022 - 2023 учебный год.

Актуальность программы

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма.

Как показывают многолетние исследования Института возрастной физиологии, у многих детей времени, свободного от школы и школьных занятий, просто нет. Их рабочий день, особенно в старших классах, на много превышает продолжительность рабочего дня взрослых и составляет – 12 – 14 часов. Следует отметить, что образ жизни многих современных людей, включая детей школьного возраста, очень малоподвижен и ведет к острой гипокинезии. Отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объема и интенсивности учебной нагрузки.

Единственная профилактика вредных последствий гипокинезии – рациональная организация двигательного режима, включающая различные по характеру и интенсивности физические нагрузки.

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» направлена на снятие напряжения, психической усталости, развития гиподинамии и гипокинезии учащихся.

Цель программы: физическое развитие ребенка с учетом его индивидуальных возможностей.

Задачи:

- снижение заболеваемости учащихся;
- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- определение взаимосвязи физического и интеллектуального развития учащихся;
- прививать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Место учебного курса в плане внеурочной деятельности ГБОУ школа № 1 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга: учебный курс предназначен для обучающихся 1 классов (7-8 лет); рассчитан на 1 час в неделю в каждом классе. Продолжительность занятия: 35 минут.

	1-й класс
Количество часов в неделю	1
Количество часов в год	33

Содержание программного материала состоит из 3-х блоков, которые тесно взаимодействуют между собой:

- подвижные и спортивные игры;
- русские народные игры;
- физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Содержание программы

Подвижные и спортивные игры

Игровые задания с использованием строевых упражнений, игры на внимание, ловкость и координацию движений, выносливость и быстроту. Игры с мячами, скакалками. Передвижение с мячом, подбрасывание и ловля большого мяча, приёмы передачи мяча. Прыжки через скакалку. Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю.

Русские народные игры

Игры на внимание и умение ориентироваться в разных направлениях. Подвижные игры с элементами прыжков, игры на снегу, игры-аттракционы. Включены коллективные игры, командные игры, хороводные игры. Обычаи и традиции, соотнесение игр календарному празднику. Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю.

Содержание курса внеурочной деятельности.

№	Элементы содержания	Формы организации	Виды деятельности
1.	Подвижные игры без предметов на основе догонялок. Правила игр.	Товарищеские встречи классов. (групповая.) Учебная игра (коллективная)	Игровая деятельность. Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.
2.	Подвижные игры с предметами на основе догонялок. Правила игр.	Товарищеские встречи мд классами. Учебная игра.	Игровая деятельность. Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.
3.	Подвижные игры с предметами на основе вб. «Квадрат», «вышибалы». Правила игр.	Товарищеские встречи мд классами. Учебная игра.	Игровая деятельность. Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.
4.	Подвижные игры на основе б.б. Правила игр.	Товарищеские встречи мд классами. Учебная игра.	Игровая деятельность. Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.
5.	Физическая подготовка. Круговая тренировка.	Круговая тренировка. Индивидуальная. Групповая.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная деятельность.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностными результатами содержания модуля «Подвижные игры» 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 содержания модуля «Подвижные игры» 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.

Ожидаемые результаты:

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать:

- влияние физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям физической культурой;
- правила выученных игр.

Уметь:

- выполнять комплексы ОФУ (под руководством учителя); выполнять соревновательные упражнения;
- играть в новые выученные игры.

Использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Виды деятельности и воспитательный компонент
1	Подвижные и спортивные игры	24	1.Слушание объяснений учителя. 2.Игровая деятельность. 3. Познавательная деятельность. 4.Спортивно-оздоровительная деятельность.
2	Русские народные игры	9	1.Слушание объяснений учителя. 2.Игровая деятельность. 3. Познавательная деятельность. 4.Спортивно-оздоровительная деятельность.

Учебно-тематический план 1 класс (33ч)

№ темы	Наименование разделов и тем	Всего часов
I.	Подвижные и спортивные игры	24
II.	Русские народные игры	9
	Итого	33

Календарно – тематическое планирование программы «Подвижные игры»

№	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		План	Факт	
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий в спортивном зале. Подвижные игры «У ребят порядок строгий», «Кошки-мышки». ОРУ			
2	Подвижные игры «Слушай сигнал», «У ребят порядок строгий», «Кошки-мышки». ОРУ.			
3	Русские народные игры "Ручеек", "Капуста". ОРУ.			
4	Русские-народные игры «Салки - колдуны», «Филин и пташки». ОРУ.			
5	Эстафеты «Веселые старты». ОРУ.			
6	Подвижные игры «Слушай сигнал», «Мы веселые ребята», «Кошки-мышки». ОРУ.			
7	Русские-народные игры «Филин и пташки», «Краски». ОРУ.			
8	Подвижные игры «Слушай сигнал», «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса». ОРУ.			
9	Подвижные игры «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Рыбак и рыбки». ОРУ.			
10	Подвижные игры «Мяч сбоку над головой», «Поймай мяч», «Зеркало». ОРУ.			
11	Подвижные и спортивные игры «Мяч соседу», «Мяч сбоку, мяч над головой», «Поймай мяч», «Зеркало».ОРУ.			

12	Подвижные и спортивные игры «Мяч сбоку, мяч над головой», «Поймай мяч», «Зеркало». ОРУ.			
13	Русские народные игры «Лягушки на болоте», «Лошадки». ОРУ.			
14	Русские-народные игры «Совушка», «Кот и мышь». ОРУ.			
15	Соревнования «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!». ОРУ.			
16	Подвижные игры «Догони свою пару», «Третий лишний», «Зеркало». ОРУ.			
17	Инструктаж по технике безопасности во время занятий на свежем воздухе в зимний период. Подвижные игры «Шире шаг», «Санный поезд». ОРУ.			
18	Подвижные игры «Кто дальше», «Шире шаг», «Санный поезд».			
19	Русские народные игры «Мороз красный нос». ОРУ.			
20	Русские-народные игры.			
21	День активного отдыха «Веселая лыжня». ОРУ.			
22	Подвижные игры «Самолёт, аист», «Собери флажки»			
23	Подвижные игры «Прокати мяч в ворота» «Пробеги и сбей», «Догони свою пару». ОРУ.			
24	Русские народные игры «Золотые ворота»			
25	Русские-народные игры «Жмурки». ОРУ.			
26	Подвижные игры «Под обстрелом», «Мяч среднему». ОРУ.			
27	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «быстро по местам». ОРУ.			
28	Подвижные игры «Совушка», «Шишки, желуди, орехи», «быстро по местам». ОРУ.			
29	Подвижные игры «Совушка», «Попрыгунчики-воробушки». ОРУ.			
30	Спортивный праздник «Путешествие в Спортландию». ОРУ.			
31	Повторение подвижных игр за год. ОРУ.			
32	Повторение подвижных игр за год. «Горелки». ОРУ.			
33	Подвижные игры «Прокати мяч в ворота», «Пробеги и сбей», «Догони свою пару». ОРУ.			