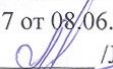


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №63 Калининского района Санкт-Петербурга

«РЕКОМЕНДОВАНО»

МС ГБОУ Гимназии №63
Протокол № 7 от 08.06.2022.г.
Председатель МС  /Лаврова Т.В./

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет
Образовательного учреждения
Протокол № 9 от 09.06.2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Гимназии №63
Гуманова О.Г.
Приказ №149 от 15.06.2022г.



«Спортландия»

Для 1 «б» класса
возраст: 6-7 лет
(1 час в неделю, 34 часа в год)

Составитель: Шипунова Дина Сергеевна-Учитель физической культуры.

2022 - 2023 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Спортландия» представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для работы с учащимися 1-х классов по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению развития личности.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования, с изменениями и дополнениями);
 - Плана внеурочной деятельности ГБОУ Гимназии №63 Калининского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год.
- Законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации. Постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации.

Рабочая программа «Спортландия» разработана на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексной программы физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2014 год. На основе материалов учебного пособия из серии «Внеурочная деятельность» Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н. А. Федорова. — М.: Издательство «Экзамен», 2016.

Программа рассчитана на 1 час в неделю, 33 часа в год.

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и может быть использована с использованием исключительно этих технологий.

Программа составлена с учетом требований Рабочей программы воспитания ГБОУ Гимназии №63 и ее реализация в процессе организации учебной деятельности обеспечивает:

установление взаимоотношений субъектов деятельности на уроке как отношений субъектов единой совместной деятельности, обеспечиваемой общими активными интеллектуальными усилиями;

организацию на уроках активной деятельности учащихся, в том числе поисково- исследовательской, на разных уровнях познавательной самостоятельности (в этом и заключается важнейшее условие реализации воспитательного потенциала современного урока - активная познавательная деятельность детей);

использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Учитель физической культуры в процессе организации внеурочных форм должен решать комплекс педагогических задач: образовательную, развивающую, воспитательную, оздоровительную.

1. Расширять и углублять знания по физической культуре, и связанные с ними практические умения.
2. Формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Выявлять и развивать у учащихся интеллектуальные и творческие способности.

Когда ребенок подрастает, все хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются в детстве. Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Процесс физического

воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Начальная школа – особый этап в жизни ребенка, связанный с изменением при поступлении в школу ведущей деятельности ребенка — с переходом к учебной деятельности (при сохранении значимости игровой), имеющей общественный характер и являющейся социальной по содержанию; с освоением новой социальной позиции, расширением сферы взаимодействия ребенка с окружающим миром, развитием потребностей в общении, познании, социальном признании и самовыражении; с принятием и освоением ребенком новой социальной роли ученика, выражающейся в формировании внутренней позиции школьника, определяющей новый образ школьной жизни и перспективы личностного и познавательного развития.

Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

Цель программы:

создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи:

- содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- развивать физические качества, приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения упражнений;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятий, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;

личностно-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

информационно-коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Приобретаемые знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня, физкультурно – массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

Формы организации.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Освоения программного материала в 1-м классе.

В результате освоения содержания программы учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;
- о правилах поведения на занятиях физическими упражнениями и причинах травматизма.

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- выполнять двигательные умения и навыки:

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению 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.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
 - оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
 - планировать цели и пути их достижения;
 - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
 - конструктивно разрешать конфликты;
 - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
 - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок,
- Форма отчетной итоговой работы: Проведение спортивных соревнований.

Учебно – тематический план.

№ п/п	Дата проведения занятий		Тема занятия	Количество часов	Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
	По плану	По факту			
1			Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми.	1	Беседа
2			Игра «Перестрелка»	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
3			Игра «Салки»	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
4			Игра «Хитрая лиса».	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
5			Игра «Перестрелка»	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
6			Гигиена спортсмена и закаливание. Игра «Паутинка»	1	Беседа.Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных.
7			Игра « Молекулы»	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных

8			Метание малого мяча на дальность	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
9			Строевые упражнения. Игра «У медведя во бору»	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
10			Строевые упражнения. Игра «Догоняшки на время».	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
11			Строевые упражнения. Подвижная игра – эстафета.	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
12			Строевые упражнения. Подвижная игра – эстафета с прыжками.	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
13			Строевые упражнения. Игра «Молекулы»	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
14			Строевые упражнения. Игра «Молекулы»	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
15			Строевые упражнения. Подвижная игра “Не попадись”, игра – эстафета.	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
16			Строевые упражнения. Игра «Паутинка».	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
17			Правила безопасного поведения при занятиях спортивными играми в спортивном зале. Игра «Перестрелка»	1	Беседа. Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
18			Упражнения с баскетбольными мячами.	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
19			Упражнения с баскетбольными мячами. Игра «Пулька»	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
20			Упражнения с баскетбольными мячами. Игра «Хитрая лиса»	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
21			Упражнения с баскетбольными мячами. Ведение мяча.	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
22			Упражнения с баскетбольными мячами. Броски мяча в корзину..	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
23			Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
24			Игра «Салки»	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных

25		Упражнения с баскетбольными мячами.Игровые правила.	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
26		Упражнения с баскетбольными мячами. Игра «Пулька»	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
27		Игра «Салки»	1	Беседа.Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
28		Строевые упражнения.«Скиппинг»	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
29		Строевые упражнения.Игра «Паутинка»	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
30		Строевые упражнения.Игра «Чай,чай-выручай».	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
31		Строевые упражнения.Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров.	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
32		Строевые упражнения.Подвижная игра “Кто быстрее”.	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных
33		Подвижные игры по выбору учащихся.	1	Игровая, активная физическая деятельность, Ознакомление, разучивание новых игр, повторение ранее изученных

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Подвижные игры в физическом воспитании Мельников Ю.А. ,Феофилактов Н.З., 2021г.
- Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, - В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
- Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2014 г. – 128с.
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с.
- Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н. А. Федорова. — М.: Издательство «Экзамен», 2016. — 46 с.
- Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. – Баласс, 2012 г. – 124с.



УДК 796
ББК 74.267.5
Ф33

В:

Фёдорова Н. А.
Ф33 Физическая культура: подвижные игры: 1–4 классы. ФГОС / Н. А. Фёдорова. — М.: Издательство «Экзамен», 2016. — 46, [2] с. (Серия «Учебно-методический комплект»)

ISBN 978-5-377-09501-9

Данное пособие полностью соответствует федеральному государственному образовательному стандарту (второго поколения).

В пособии представлены сценарии подвижных игр с мячом. Данные игры могут использоваться как для общего физического развития детей, так и с целью овладения навыками, необходимыми для таких видов спорта, как баскетбол, волейбол и футбол. Отработка и совершенствование технических приёмов в процессе игры проходят в интересной, увлекательной форме, что способствует их быстрому усвоению.

Предлагаемые игры могут проводиться и в закрытых помещениях, и на открытых площадках. Они могут использоваться как на уроках физической культуры, так и во внеурочное или каникулярное время в школах, детских клубах.

Пособие адресовано преподавателям физической культуры, организаторам детского досуга, родителям.

Приказом № 729 Министерства образования и науки Российской Федерации учебные пособия издательства «Экзамен» допущены к использованию в общеобразовательных организациях.

УДК 796
ББК 74.267.5

Подписано в печать 10.09.2015. Формат 60х90/16.
Гарнитура «Таймс». Бумага газетная. Уч.-изд. л. 1,8.
Усл. печ. л. 3,00. Тираж 10 000 экз. Заказ №911.

ISBN 978-5-377-09501-9

© Фёдорова Н. А., 2016
© Издательство «ЭКЗАМЕН», 2016

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10
11
12
13
14
15
16
17
18
15
20
21
22
23
24
25
26
27