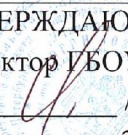
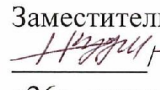



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 168
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ гимназия № 168  /С.А. Лебедева «31» августа 2016 г. Приказ № 94-1/о от 31.08.2016 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Т.Н.Рудник «26» августа 2016 г.</p>
<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов Протокол № 1 от 26 августа 2016 г. Руководитель МО  /И.Г.Петрова</p>	<p>ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 31 августа 2016 г.</p>

**Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Поиграй-ка»**

Классы: 4 А, Б
2016-2017 учебный год

Ф.И.О. педагога:
Айтова О.Б.

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2016**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Поиграй-ка» разработана в соответствии с нормативными документами.

Нормативная основа программы

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06. 10. 2009г. № 373.
- Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Образовательная программа НОО ГБОУ гимназии № 168 Центрального района Санкт – Петербурга - 2016г.
- План внеурочной деятельности ГБОУ гимназии №168 Центрального района Санкт – Петербурга – 2016-2017г.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования. Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся 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 детей начальной школы 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.

Кружок «Поиграй-ка» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности,

состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Неизгладимые впечатления дает детям знакомство с особенностями жизни, культуры народов, населяющих нашу Родину, через изучение традиций и обычаев того или иного этноса. Одним из основных средств знакомства с жизнедеятельностью народов на уроках физической культуры является народная игра. Главная задача педагога — научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучаются сами в любой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение.

Таким образом, народные игры способствуют формированию гармонично развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся; удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи направлены на:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Личностными результатами кружка «Поиграй-ка» являются следующие умения:

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

– умение выражать свои эмоции;

– понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами кружка «Поиграй-ка» 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:

– умение оформлять свои мысли в устной форме

– слушать и понимать речь других;

– договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

– учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

Результаты освоения 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.

К концу 4 класса учащиеся должны:

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, подвижных игр, просмотр видеофильмов и презентаций. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями и элементами детского фитнеса.

Материально – техническое обеспечение:

Малые и большие мячи, скакалки, скамейки гимнастические, обручи.

Литература.

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия»
2. И. П. Дайлидене «Поиграем, малыш!» книга для работников дошкольных учреждений и родителей. – Москва «Просвещение» 1992
3. Журнал «Начальная школа» 2008 год №4 , №9, 2010 год №8.

Тематическое планирование

4 класс

№п/п	Дата		Место проведения	Название игры	Содержание	Характеристика деятельности
	Планирование	Факт				
1	07.09		каб.	Вводное теоретическое занятие	Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми.	<u>Познакомиться</u> с техникой безопасности на занятиях; с правилом поведения на кружке.
«Игры на свежем воздухе»						
2	14.09		с/п	Лапта.	Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм и др.	<u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения <u>Формировать</u> навыки игры в лапту.
«Игры-догонялки»						
3	21.09		с/п	«Дедушка Мазай»	Простые и усложненные-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую,	<u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения
4	28.09		с/п	«Уголки»		
5	05.10		с/з	«Два Мороза»		
6	12.10		с/з	«Третий лишний»		

					разные условия и разные правила.	
«Игры народов мира»						
7	19.10		каб.	Познавательная беседа «Игры народов мира»	В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию.	<u>Познакомить</u> детей с играми народов мира; с особенностями жизни, культуры народов, населяющих нашу Родину
8	26.10		с/з	Мордовская народная игра «Ворона».	Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой.	
9	09.11		с/з	Эстонская народная игра «Сторож»	Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети	
10	16.11		с/з	Русская народная игра «Жмурки»	постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.	
«Игры на внимание»						
11	23.11		с/з	«Весёлые старты»	В этом разделе подобраны игры на развитие сообразительности, быстроты реакции, ориентировки.	<u>Совершенствовани</u> <u>е навыков</u> в беге с изменением направления.
12	30.11		с/з	«Караси и щуки»	Участников игр следует побуждать к активным, решительным действиям.	<u>Развивать</u> ловкость, чувство коллективизма.
13	18.01		с/з	«Мяч среднему»	Совершенствовать навыки работы с мячом, внимательность.	<u>Совершенствовани</u> <u>е навыка</u> ловли и передачи мяча.
14	07.12		с/з	«Мяч ловцу»		
«Игры на свежем воздухе»						
15	14.12		каб.	Викторина с элементами видеороликов. «Зимние виды спорта»	На этом занятии дети знакомятся с зимними видами спорта, беседуют о любимых развлечениях зимой на улице. Задача	<u>Прививать</u> интерес детей к зимним видам спорта. Познакомить с некоторыми зимними играми

					учителя выявить на чём (санки, лыжи, коньки) дети предпочитают кататься.	
16	21.12		с/п	«Сороконожка на лыжах»	Применение игр на лыжах очень разнообразно. На уроках лыжной подготовки и в школьной секции лыжного спорта игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, и при развитии физических качеств. Вместе с тем игры на лыжах необходимо широко включать в различные физкультурно-массовые мероприятия на лыжах - в программу зимних праздников, вылазок и прогулок на лыжах.	<u>Совершенствовать</u> навыки отталкивания ногой, <u>воспитывать</u> чувства равновесия и <u>улучшать</u> координацию при управлении лыжами.
17	28.12		с/п	«Лыжные ворота»		
18	25.01		с/п	«Догонялки на лыжах»		
19	01.02		каток	«Санки шайбой»		
20	08.02		каток	«Кто дальше?»		
«Занятия-инсценировки»						
21	15.02		с/з	«Весёлые туристы»	включение в урок этого приема делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей. Разнообразные игровые действия, в ходе которых решается та или иная умственная	<u>Прививать</u> интерес к туризму; воспитание чувства товарищества и взаимовыручки.
22	22.02		с/з	«В гостях у Нептуна»		<u>Приобщение</u> детей к здоровому образу жизни.
23	01.03		с/з	«Астронавты»		<u>Развитие</u> координационных способностей.
24	08.03		с/з	«Спортландия»		
25	15.03		с/з	«Морские волки»		<u>Усвоение</u> детьми навыков преодоления вертикальных и

					задача, поддерживают и усиливают интерес детей к занятиям. Увлечшись, дети не замечают трудностей. Даже самые пассивные из детей включаются в процесс	горизонтальных препятствий.
«Игры на свежем воздухе»						
26	22.03		с/п	«Арам шим шим»	Физические упражнения на природе чрезвычайно благоприятны для совершенствования многих движений детей, развития их двигательных качеств. Широкий простор позволяет двигаться активно, свободно, непринужденно, что способствует развитию сноровки, ловкости, выносливости ребенка. На открытых лужайках дети могут двигаться с большой скоростью, не опасаясь ни на что натолкнуться.	закрепить и расширить индивидуальный фонд основных жизненно важных двигательных умений и навыков, приобретенный ранее, обучить начальным знаниям в области физической культуры;
27	05.04		с/п	«А какой твой цвет?»		
28	12.04		с/п	«Застывшее королевство»		
29	19.04		с/п	«Малайский волейбол»		
30	26.04		с/п	«Салки с защитником»		
31	03.05		с/п	"Тише едешь, дальше будешь"		
32	10.05		с/п	Футбол		
33	17.05		с/п	Пионербол		
34	24.05		с/п	Итоговые занятия	Дети вспоминают все игры, с которыми они познакомились в течение года. Играют в понравившиеся игры.	<u>Совместно договариваться</u> о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками