

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №69
Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом
Протокол № 2 от 28.08.2020 г.



Ткачев Е.А.

Приказ № 142 от 28.08.2020 г.

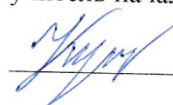
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

"Планета здоровья"


для 1 дополнительного класса

на 2020-2021 учебный год

Составитель:
учитель начальных классов


В.Н. Кучеряева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

С.В. Мальшакова

Санкт-Петербург
2020г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Планета здоровья**», составленная в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым Приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года № 373 (в редакции приказов Министерства образования и науки РФ № 1643 от 29.12.2014 года, № 1576 от 31.12.2015 года), на основе Примерных программ внеурочной деятельности, с учетом образовательных запросов, потребностей и интересов участников образовательного процесса, направлена на достижение следующих результатов:

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 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, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы «Планета здоровья» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

Содержание курса	Формы	Характеристика основных
------------------	-------	-------------------------

внеурочной деятельности	организации	видов деятельности учащихся
Раздел 1. Общеразвивающие игры (14 час.)		
<p>Игры на ориентирование в пространстве (7ч.):</p> <p>«Ворота», «Встречный бой», «Вытолкни за круг», «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».</p>	<p>Коллективная игра</p>	<p>Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Осуществлять взаимный контроль, оценивать взаимное поведение при перемещении, оказывать взаимопомощь; Выбирать эффективные способы решения поставленных задач, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, поиск новых форм для решения поставленных задач, уметь договариваться о распределении функций и ролей, задавать вопросы, уметь слушать собеседника.</p>
<p>Игры с предметами (7ч.)</p> <p>Игры со скакалками: «Найди жгут», «Скакалочка», «Салки-выручалки», «Альпинисты».</p> <p>Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки»</p>	<p>Беседа, коллективная игра</p>	<p>Мотивация учебной деятельности, развитие эстетической потребности, уважительного отношения к иному мнению, ориентироваться в разнообразии способов задач, самостоятельно решать проблему; Уметь формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действие в соответствии с поставлено задачей, адекватно воспринимать предложение учителя, творчески подходить к решению поставленных</p>

		задач.
--	--	--------

Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (12 ч.)

<p>Подвижные игры (6ч.)</p> <p>«Прыжки по кочкам», « Кто быстрее встанет в круг»,</p> <p>«Прыгающие воробушки»,</p> <p>« Конники-спортсмены», «Удочка», « Салки с прыжками», «К своим флажкам»</p>	<p>Загадки, беседа, коллективная игра</p>	<p>Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, перемещаться в ограниченном пространстве, совершенствовать быстроту реакции, скоростные способности, выносливость.</p> <p>Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.</p> <p>Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.</p> <p>Преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.</p> <p>Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Устанавливать цели. Концентрация воли для</p>
---	---	--

		преодоления физических нагрузок, стабилизация эмоционального состояния.
<p>Эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий (3ч.) «Найди жгут», «Бег сороконожек», «12 палочек», «Два мороза»</p>	<p>Познавательная беседа, коллективная, групповая игра</p>	<p>Контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, уметь договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, выделять и формулировать то, что усвоено. Развивать уважительное отношение к иному мнению, стремиться к сотрудничеству, уметь составить план самостоятельных действий.</p>
<p>Эстафеты с баскетбольными мячами(3ч.)</p> <p>«Метко в цель», «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Передал -садись»</p>	<p>Командные соревнования</p>	<p>Выбирать действие в соответствии с поставлено задачей, ориентироваться в разнообразии способов обучения, применять различные способы самоконтроля. Проявление активности для решения</p>

		<p>познавательных задач, умение использовать общие приемы, умение анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение. Умение использовать общие приемы, анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение, контролировать эмоциональное состояние.</p>
<p>Раздел 3. Народные игры (8 ч.)</p>		
<p>Хороводные игры (1ч.) «Плетень», «Ручеёк»</p> <p>Сюжетные игры (4ч.) «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Пятнашки», «Фанты»</p>	<p>Беседа, викторина, коллективная игра, групповая игра</p>	<p>Получают представления об особенностях русских народных игр. Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, развивать двигательные и скоростные способности.</p> <p>Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректировок.</p> <p>Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>

<p>Русские народные игры (3ч.) Тема, входящая в данный раздел «Горелки», «Лапта», «Штандр»</p>	<p>Количество часов</p>	<p>Беседа, спортивный праздник</p>	<p>Осознание своей этнической принадлежности, мотивация учебной деятельности, исходя из чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, умение пользоваться информацией о своей культуре.</p>
<p>Раздел 1. Общеразвивающие игры (14 час.)</p>			
<p>Игры на ориентирование в пространстве</p>	<p>7</p>	<p>3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности</p>	
<p>Игры с предметами</p>	<p>7</p>		
<p>Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (12 ч.)</p>		<p>4. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности</p>	
<p>Подвижные игры</p>	<p>6</p>		
<p>№</p>	<p>Тема занятия</p>	<p>План прохож. программы</p>	<p>Факт прохож. программы</p>
<p>д/п</p>	<p>Эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий</p>	<p>3</p>	<p>Раздел 1. Общеразвивающие игры (14 час.)</p>
<p>Игры на ориентирование в пространстве (7ч.)</p>			
<p>Эстафеты с мячами</p>	<p>«Ворота»</p>	<p>3</p>	
<p>Раздел 3. Народные игры (8 ч.)</p>			
<p>Хороводные игры.</p>	<p>«Вытолкни за круг»</p>	<p>5</p>	
<p>Сюжетные игры</p>			
<p>Русские народные игры</p>	<p>3</p>		

	«Кто дальше»		
	«Попрыгунчики», «Болото»		
	«Воробушки и кот»		
	«Болото»		
Игры с предметами (7ч.)			
	«Найди жгут», «Бег сороконожек»,		
	«Скакалочка» , «12 палочек»,		
	«Два мороза»		
	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки»		
	«Сильный бросок»		
	«Мячик кверху»		
	«Свечки»		

Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (12 ч.)

Подвижные игры (6ч.)

	«Прыжки по кочкам»		
	« Кто быстрее встанет в круг»		
	«Прыгающие воробушки»		
	« Конники-спортсмены»		
	«Удочка», « Салки с прыжками»		
	«К своим флажкам»		

Эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий (3ч.)

	«Не упусти мяч»		
	«Бег по кочкам»		
	«Чемпионы малого мяча»		

Эстафеты с баскетбольными мячами (3ч.)

	«Метко в цель», «Мяч соседу»,		
	«Броски в корзину», «Подвижная цель»,		
	«Брось — поймай», «Передал - садись»		
Раздел 3. Народные игры (8 ч.)			
Хороводные игры. Сюжетные игры (5ч.)			
	«Плетень», «Ручеёк»		
	«Гуси-лебеди»		
	«Обыкновенные жмурки»		
	«Пятнашки»		
	«Фанты		
Русские народные игры (3ч.)			
	«Казачьи-разбойники»		

	«Лапта»		
	«Городки»		

5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

- 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, 2007 г. – 128с.*
- Патрикеев, А.Ю. *Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с.*
- *Подвижные игры учащихся. М.: Учпедгиз, 2007. – 106с.*
- Степанова О.А. *Подвижные игры и физминутки в начальной школе. – Баласс, 2012 г. – 124с.*