

государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 15
имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева города Новокуйбышевска городского
округа Новокуйбышевск Самарской области (ГБОУ ООШ № 15 г. Новокуйбышевска)

Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ №15
г. Новокуйбышевска
А.Н. Осипов Осипов А.Н.



Согласовано
Зам. дир. по ВР

Л.В. Исакова Исакова Л.В.
30 августа 2018 года

Принята
На педагогическом совете

От 30.08.18. Протокол №1

Программа ДТО «Поиграйка»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст: 7- лет

Срок реализации: 1 год

г. Новокуйбышевск
2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Поиграй-ка»	2
II. Содержание курса внеурочной деятельности.....	4
III. Тематическое планирование.....	5

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные УУД

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты.

Познавательные УУД

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме.
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.

Регулятивные УУД

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телодвижения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

Коммуникативные УУД

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- управление эмоциями при общении со сверстниками взрослыми, хладнокровие и сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий подвижными играми в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития игр;
- представление об играх, как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам во время игр, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение игр с разной целевой направленностью,
- объяснение в доступной форме правил игры, анализ и поиск ошибок, и исправление их;

II. Содержание курса

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

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

III. Тематическое планирование

№ п.п	Часы	Тематическое планирование
1 -2	2	Открываем дверь в сказку Здоровья
3	1	Эстафета «Космонавты»
4	1	Разнообразие игр. Комплекс упражнений для глаз.
5-6	2	Правильная осанка (правила посадки за партой) Игра «Приглашение». Игра «Кого называли, тот ловит»
7	1	Двигательный режим учащегося. Челночный бег с переносом кубиков. Игра « Мышеловка»
8	1	Путешествие в город «Угадай-ка»
9	1	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами (обруч, скакалка) и без предметов. «Раз- два, раз – два». «Тра-та-та»
10	1	Многоскоки. Игра «Два и три».Игра «Как говорят части тела»
11	1	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. «Кто и как». Игра «Быстро в колонну». «Найди свой цвет»
12	1	Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук. Игра «Мы весёлые ребята»
13-14	2	Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). Игра «Не попадись!»
15	1	Оказание первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями. Игра «Найди свой цвет», «Не задень»
16-17	2	Здоровый образ младшего школьника. Игра «Хоровод» Знакомство с доктором Чистая вода. Комплекс упражнений «Весёлый дождик».
18	1	Знакомство с доктором Физические упражнения. Игра «слушай сигнал». Игровое упражнение «Перепрыгни не задень»
19	1	Знакомство с доктором Правильная осанка. Игра «Замри». Комплекс упражнений на осанку «Мы лучше всех»
20	1	Знакомство с доктором Правильное питание. Игра «Затейники», «Летает не летает»
21	1	Знакомство с доктором Активный отдых. Игра «Отгадай, чей голосок», игровое упражнение «Удочка»
22	1	Пожарные на учении. Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках.
23	1	Лазания и перелезания. Игра «Лови - не лови», «Проползи – не урони».

24	1	Оказание первой помощи при ушибах. Игра «Паутинка»
25	1	Полоса препятствий. Игра «Мы – весёлые ребята»
26-29	4	Упражнения на равновесие. Игра «Чьё звено скорее соберётся», игровое упражнение «Кто быстрее», зрительное упражнение «На море». Комплекс упражнений «Покорители космоса»
30-31	2	Корректирующие упражнения для нормализации осанки. Игра «Класс, смирно!», игра «Наборщик»,
32 -33	2	Акробатические упражнения. Комплекс упражнений «Акробат». Игра «Медведи и пчёлы», игра «Кто ушёл».
34	1	Закаливание в зимний период. Разминка «Волшебный сон». Игра «Караси и щука»
35	1	Мороз и солнце день чудесный. Игра «Кто первый к флажку», игровое упражнение: «Пингвины», «Кто дальше бросит».
36-39	4	Передвижение на лыжах. Игровое упражнение: «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше проскользит» игра «Северный, южный ветер», «Перебежки со снежками».
40-41	2	Снежное царство. Игра «Дед Мороз», «Снежное царство», игровое упражнение «Воротики».
42-43	2	Танцевальные шаги. Упражнение пальчиковой гимнастики «Как живёшь», игра «Стой спокойно», игра «Где звучит», «Музыкальное объятие».
44	1	Космическое путешествие на Марс. Эстафета «Мы идём на космодром, дружно в ногу мы идём»
45-46	2	Физкультура на море. Комплекс упражнений «На море». Игровое упражнение «Кораблик», игра «Летучие рыбки»
47	1	Подвижные игры «Учимся, играя». Игра «Маленький- большой», «Угадай-ка», игра «Ха-ха-ха»
48-52	5	Школа мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с верёвкой, мячом. Игровое упражнение: «Мяч водящему», «Мяч о стенку», игра: «Шалтай – Болтай» «У кого мяч», «Будь ловким»
53-54	2	Мы - туристы! Игра «Кто первым соберёт рюкзак», «Кто быстрее построит дом», «Флюгер», «Переправа», «Узкая тропинка»
55-56	2	Сбор витаминок здоровья. Игра «Ловишки парами», «Запрещённое движение», эстафета «Солнце, воздух и вода».
57-58	2	Весенние развлечения. Игра «Весна-красна», «Защита». Комплекс упражнений «На лугу».
59-60	2	Поход по родному краю. Комплекс упражнений «На прогулку по родному краю». Игра «Дерево дружбы», «Закручивание», «Кто это».
61-62	2	Преодоление полосы препятствий. Игра «Лягушата и цапля», «Сделай

		фигуру», «Лесная поляна»
63	1	Весёлое многоборье. Соревнование между командами. Игра «Карусель».
64	1	На водоёме летом. Игра «Мы – весёлые ребята!», «Рыбки», «Прыжок под микроскопом»
65	1	Здравствуй, лето! Азбука безопасного поведения. Игра «Не уступи круг», «Кто меткий»
66	1	Спортивный праздник «Физкульт-ура!»