

ГБОУ школа-интернат № 136
городского округа Самара

ПРИНЯТО:

на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30 08» 2016 г.
Секретарь [подпись]
Пономарева Л.

ПРОВЕРЕНО:

Зам. директора по УР
Меренкова М. А.

[подпись]

УТВЕРЖДЕНО:

И. о. директора
Меренкова М.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Спортивный час»

для учащихся 1 а класса

Форма организации: занятие

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Программа составлена: Козлова Е.Н., учителем начальных классов ГБОУ школы-интерната № 136

Пояснительная записка

Программа составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Актуальность

Здоровьесбережение - одно из основных направлений в работе с детьми с задержкой психического развития. Для укрепления здоровья обучающихся и с целью содействия их гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию в учебном плане помимо уроков физкультуры и ритмики, предусмотрен 1 час внеурочной деятельности «Спортивный час». На данных занятиях дети приобретают опыт совместной деятельности в ходе подвижных игр.

Цель: Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, способствовать преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

Основные задачи:

- Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
- Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Овладение умениями включаться в игры ,занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку,
- Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Режим занятий:

1 ч в неделю , 33 ч в год

Планируемые личностные результаты:

- Понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- умение определять цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в конкурсах и смотрах);
- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;
- демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них.

Познавательные:

- умение выстраивать образы через ознакомление с различными играми;
- навык делать выводы, устанавливая причинно-следственные связи ;
- адекватно оценивать свои результаты ;

Коммуникативные:

- умение сотрудничать и вести совместную деятельность с педагогом и сверстниками в клубе;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- соблюдать общепринятые нормы поведения в процессе выступления.

Предметные результаты

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 1 класса

Должны *знать*:

- названия и правила 5-6 подвижных игр,
- 3- 4 считалки.

должны *уметь*:

- ✓ выполнять основные движения и упражнения с предметами и без в ходе проводимой подвижной игры ;
- ✓ выполнять простейшие подражательные движения;
- ✓ активно участвовать в коллективной игре.

Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа для 1 класса содержит 1 раздел:

«Азбука природы в играх, считалках, флажковых сигналах»

На 24 буквы алфавита разработан ряд заданий: считалка, подвижная игра, условный флажковый сигнал.

Дети совместно с педагогом разучивают комплекс игровых упражнений.

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность.

Формы работы: подвижные игры.

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Буква А. Игра «Аисты»	1
2		Буква О. Игра «Осень»	1
3-4		Буква И. Й. Закрепление изученных игр	2
5		Буква У. Игра «Утушка»	1
6		Буква Б. Игра «Белочка и грибы»	1
7		Буква В. Игра «Воробушки-попрыгунчики»	1
8		Буква Г. Игра «Гриб волнушка»	1
9		Буква Д. Игра «Дождик-капелька»	1
10		Буква Е. Ё. Игра «Кто быстрее нарядит елочку»	1
11		Буква Ж. Игра «Жаворонки»	1
12		Буква З. Игра «Земля, вода, огонь, воздух»	1
13		Буква К. Игра «Кот идет»	1
14		Буква Л. Игра «Лягушки»	1
15		Буква М. Игра «Белые медведи»	1
16		Буква Н. Игра «Неделька»	1
17		Буква П. Игра «Птичка»	1
18		Буква Р. Игра «Рыбки»	1
19		Буква С. Игра «Совушка»	1
20		Буква Т. Игра «Прыжок тигра»	1
21		Буква Ф. Игра «Филин и пташки»	1
22		Буква Х. Игра «Хомка»	1
23		Буква Ц. Игра «Цветки и ветерки»	1
24		Буква Ч. Игра «Черепахи»	1
25		Буква Ш. Игра «Шишки, желуди, орехи»	1
26		Буква Щ. Закрепление изученных игр.	1
27		Буква Э. Игра «Эстафета зверей»	1
28-33			5
		ИТОГО	33

**Азбука
природы
в считалках,
играх,
флажковых
сигналах**

А

Считалка

Их ловить – не изловить...

Вот и все! Тебе водить!

-Аист-птица, аист-птица,

Что тебе ночами снится?

-Мне? Болотные опушки

- А еще?

-Еще? Лягушки!

Игра «Аисты»

Все участники чертят круги диаметром 1 м и встают на одну ногу. Один участник без круга-«аист», без гнезда –прыгает на одной ноге и запрыгивает в любой круг, и тогда оба ученика прыгают на одной ноге вокруг всех. Кто не сможет занять освободившийся круг, становится «аистом».

Б

Считалка

Бабочка летает,
На лугу цветы считает:
Раз, два, три, четыре, пять...
Ой, считать – не сосчитать
За день, за два и за месяц!
Шесть, семь, восемь,
Девять, десять...
Даже мудрая пчела
Сосчитать бы не смогла!

Игра «Белочка и грибы»

Учитель рассказывает учащимся о том, что белочка на зиму делает запасы грибов. В одном дупле она никогда не хранит все, а раскладывает их в два-три дупла. Белочка засушила 7 грибов и разложила их в два дупла, покажите как она это сделала. Ученики по-очереди раскладывают грибы. Последующий игрок повторяться не должен. (Число грибов может меняться)

В

Считалка

Ветер осенью летал,
Ветер листики считал.
Красный лист, клена лист.
(Хорошо ли ты считал?
Сколько листьев насчитал?)
Лист от ветки отрывался,
Ветер злился и сбивался,
Вот попробуй, сосчитай,
Оторвался – улетай.

Игра «Воробушки-попрыгунчики»

На полу(земле) чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий-кошка. Кошка стоит или приседает в середине круга. Остальные играющие - воробьи - становятся вне круга. По сигналу руководителя воробушки начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать кого-либо из воробьев, не успевших выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в кругу у кошки. Когда поймает 3-4 воробья, выбирается новая кошка из непойманных. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.



Считалка

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Стой подоле, гляди в поле!

Погляди на небо – звезды горят,

Журавли кричат.

Раз, два – не воронь, беги, как огонь!

Игра «Гриб волнушка»

Дети стоят по кругу. Выбирается один ребенок –волнушка. Он стоит вместе с детьми. С началом стихотворения дети идут к центру круга(1 и 3 строка), и назад (2 и 4).На третью строку выходит волнушка и садится на корточки в середине круга. С началом 5-1 строки дети идут по кругу (5-8). На 9-ю и 10-ю, которую повторяют дважды, дети встряхивают кистями рук (идет дождик).

На 11-ю-14-ю строку дети идут по кругу в другую сторону. Дети хлопают в ладоши, волнушка медленно поднимается (растет). Строки 15-я и 16-я повторяются.

На 17-ю и 18-ю строки заранее выбранная девочка входит на середину, берет за руки волнушку и две последние строки они кружатся подскоком, а все дети хлопают в ладоши. Эти строки повторяются дважды.

Стих к игре.

- 1 На лесной опушке,
- 2 где жила кукушка,
- 3 Вырос гриб-волнушка-
- 4 шляпка на макушке.
- 5 Дождик шел, дождик шел,
- 6 Вышел на опушку,
- 7 Наклонился и нашел
- 8 Круглую волнушку.
- 9 Мокнет у волнушки
- 10 Шляпка на макушке.
- 11 Солнце шло, солнце
шло,
- 12 Вышло на опушку,
- 13 Пригляделось и нашло
- 14 Мокрую волнушку.
- 15 Сохнет у волнушки
- 16 Шляпка на макушке.
- 17 Наша Даша в лес пошла,
- 18 Наша Даша гриб нашла.
- 19 Вот нет волнушки
- 20 На лесной опушке.

Д

Считалка

Дождик, дождик, поливай-
Будет хлеба каравай,
Будут булки, будут сушки,
Будут вкусные ватрушки.

Игра «Дождик - капелька»

Дождик, дождик, капелька,
Водяная сабелька,
Лужу резал, лужу резал,
резал, резал, на разрезал
И устал, и перестал.

С началом текста все играющие свободно размещаются на площадке и выполняют произвольные движения. В конце текста дети должны застыть на месте и не шевелиться. Ведущий находит тех, кто шевельнулся и выводит из игры. Отмечаются те, чьи движения были лучшими.

Е

Считалка

Если чиж летит к стрижу,

Ты выходишь, я вожу.

Если стриж летит к чижу, водишь – ты,

Я –выхожу.

Игра «Кто быстрее нарядит елочку»

Вывешиваются два плаката с изображением елочек. На доске записаны столбики примеров, по 8-10 в каждом. К доске выходят два ученика. У каждого из них по 8 – 10 картонных игрушек с крючками. По сигналу учителя дети начинают решать примеры. Решив пример, ученик вешает игрушку на свою елочку.



Считалка

Жил в реке один налим.
Два ерша дружили с ним.
Прилетели к ним три утки
По четыре раза в сутки
И учили их считать:
Раз, два, три, четыре, пять.

Игра «Жаворонок»

В небе жаворонок пел,
Колокольчиком звенел,
Порезвился в вышине,
Спрятал песенку в траве.
Тот, кто песенку найдет,
Будет весел целый год!

По считалке выбирается жаворонок. В руке у него колокольчик. Он выходит в середину круга, который образуют играющие. С началом стихотворения жаворонок бежит по кругу. С концом текста играющие закрывают глаза. Жаворонок бежит за кругом, звеня колокольчиком и осторожно кладет колокольчик за чьей-либо спиной. От, кто нашел колокольчик, становится жаворонком. Впоследствии колокольчик прячется в любом месте комнаты, более удаленном от детей.

3

Считалка

Зайка сорвал травку,
Положил ее на лавку,
Кто ее поднимет,
Тот, вон выйдет.

Игра «Земля, вода, огонь, воздух»

Ученики становятся в круг, в середине - водящий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из слов «земля!», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать домашнее или дикое животное, «вода»-название водного существа, на слово «огонь»- все машут руками. Затем мяч возвращается водящему. Ошибающийся –выбывает из игры.

И,Й

Считалка

Из-за рощиц-перелесиц
Выплывает ясный месяц,
Во росе лежат луга,
Мальчик девочке- слуга!
Ты, слуга, подай карету,
А я сяду и поеду
Прямо к солнцу на восток –
Выбирать себе свисток.
Подберу его любой:
Красный, синий, голубой –
Лишь бы песенку сыграл он
Нам хорошую с тобой.

К

Считалка

Как-то вечером на грядке
Репа, свекла, редька, лук
Поиграть решили в прятки,
Но сначала встали в круг,
Рассчитались четко тут же:
Раз, два, три, четыре, пять...
Прячься лучше! Прячься глубже!

Ну а ты иди искать.

Игра «Кот идет»

Семь отчаянных мышат
Свою песенку пищат:
- Мы – веселенькие мышки!
Мы катаемся на крышке.
Не боимся мы котов!
Ни когтей и ни зубов!
А когда проснется кот,
Никого он не найдет!

Водящий – кот у себя в доме. Все остальные - мышки – в норках.

Учитель говорит: Мышки, мышки, выходите,

Порезвитесь, попляшите.

Выходите поскорей,

Спит усатый кот-злодей.

Мышки выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами: Тра-та-та, тра-та-та,

Не боимся мы кота!

По сигналу учителя : Кот идет! – все мышки замирают на месте. Кот крадется и забирает тех, кто пошевелился. Кот ловит мышек до слов учителя : Кот ушел.

(Можно проводить под разные мелодии)

Л

Считалка

Лупоглазые лягушки

Вылезайте из кадушки.

Будем комаров ловить,

А тебе пора водить.

Игра «Лягушки»

На площадке чертится круг диаметром 3-4 м, от которого на расстоянии 6-8 м обозначается домик. Игроки делятся на две команды по жребию становятся в круг на четвереньки: они лягушки - скачут, квакают. На голове у них шапки. Игроки второй команды свободно располагаются за линией круга, стараются снять с них шапки и донести до домика. Убегающих преследуют лягушки, они стараются их осалить, прежде, чем те добегут до домика. Если им это удастся, команде лягушек засчитывается столько очков, сколько игроков они осалили. В противном случае, очки получает другая команда.

М

Считалка

Как под горкой снег, снег,

И на горке снег, снег,

И под елкой снег, снег,

И на елке снег, снег,

А под елкой спит медведь.

- Тише, тише, не шуметь!

Игра «Белые медведи»

В круг, изображающий льдину, становятся два игрока (медведи). Остальные играющие вне льдины. Медведи идут на охоту, держась за руки. Настигнув кого-нибудь, они стараются охватить его свободными руками. Пойманного отводят на льдину. Идут за вторым. Как только поймают, пойманные сами становятся медведями. Не пойманные выигрывают.

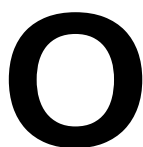
Н

Считалка

На лужок пришли бельчата,
Медвежата, барсучата.
На зелененький лужок
Приходи и ты, дружок.

Игра «Неделька»

Две команды разбирают карточки с названиями дней недели. Пока музыка звучит, все гуляют. По команде: «Неделька,стройся!» команды выстраиваются в правильной последовательности, кто быстрее.



Считалка

Один, два, три, четыре, пять –

Встанем, дети в круг опять.

Пять, четыре, три, два, один –

В кошки – мышки играть хотим!

Раз, два, три, четыре, пять –

Вышел зайка погулять.

Что нам делать, как нам быть?

Надо зайку ловить!

Снова будем мы считать:

Раз, два, три, четыре, пять.

Игра «Осень»

Ученики делятся на две команды. По сигналу учителя необходимо собрать рассыпанные листья. (кто больше и быстрее)

Осенние денечки. В саду большие лужи.

Последние листочки холодный ветер кружит.

Вон листочки желтые, Вон листочки красные.

Соберем в кошелку мы листочки разные!

Будет в комнате красиво, скажет мама нам – спасибо.

П

Считалка

Плыл у берега пескарик,
Потерял воздушный шарик.

Помоги его найти –
Сосчитай до десяти.

Игра «Птичка»

Перед игрой все подбирают для себя фант – любую мелкую вещь. Ученики усаживаются в круг. Водящий становится в центр круга и раздает всем игрокам карточки со словами: дуб, клен, липа, елка и т.д. водящий начинает: «Прилетела птичка и села на дуб». Дуб должен ответить: «На дубу не была, села на елку». Кто прозеваает, отдает водящему свой фант. В конце игры фанты отыгрываются: поют, читаю стихи и т.д.

Р

Считалка

Раз, два, три, четыре, пять,

Потихоньку, понемножку

Прибавляем к мышке кошку.

Получается ответ: кошка есть, а мышки нет.

Родились у нас котята – их по счету ровно пять.

Мы решали, мы гадали, как же нам котят назвать.

Наконец мы их назвали:

Раз, два, три, четыре, пять!

Игра «Рыбки»

Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде,

О сожмутся, разожмутся,

То зарюются в песке.

Ученики рассчитываются на раз –два. Первая команда – мальки, они крепят пояс с лентой сзади до пола 1,5-2 м (хвостики), вторая команда – хищники, они догоняют мальков, пытаются наступить на их хвостики. Побеждают те мальки, у которых цел хвостик.

С

Считалка

Со второго этажа полетели

Три мяча: красный, желтый, голубой,

Выбирай себе любой.

Игра «Совушка»

В углу площадки или зала очерчивают круг диаметром 1-2 м-гнездо совы. Около круга ставится скамейка. Из играющих выбирается водящий – сова, остальные – полевые мышки. Сова становится в свое гнездо, а мышки размещаются по всему залу у стен – в норках. Учитель: «День». Все мышки выбегают на середину зала, припрыгивают. Сова спит

Учитель: «Ночь». Все мышки замирают на месте. Сова вылетает и замечает тех, кто шевелится. Если заметит, забирает себе в гнездо. Когда в гнезде оказывается 3-4 мышки, выбирается новая сова. В конце отмечают те, кого ни разу не поймали и кто больше поймал.

Т

Считалка

Тили-тили – птички пели.

Взвились, к лесу полетели.

Стали птички гнезда вить.

Кто не вьет, тому водить.

Игра «Прыжок тигра»

Дети выстраиваются в одну шеренгу. Перед ними «овраг»-две ленты, ширина между ними постепенно увеличивается. Дети должны суметь перепрыгнуть через ленты. «Провалившиеся в овраг», выбывают из игры.

У

Считалка

У литейного моста я поймал в Неве кита,
Спрятал за окошко, съела его кошка,
Помогали два кота, вот и нет теперь кита.
Ты не веришь другу? Выходи из круга.

Игра «Утушка»

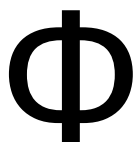
Два игрока садятся на стулья друг против друга, вытягивают ноги вперед, носки соединяют – получается мостик. Учитель читает загадку:

Весь день на воде,

А водой не насытится. (утка)

Отгадавший становится уткой, остальные дети-утята. Утушка зовет своих утят скороговоркой: быстрее, быстрее, утятки, быстрее, быстрее, мягкие перышки.

Утята выстраиваются друг за другом вслед за утушкой и перешагивают через мостик, стараясь не задеть его. Тот, кто заденет мостик, выходит из игры.



Игра «Филин и пташки»

Ученики выбирают для себя названия тех птиц, голосам которых могут подражать. Играющие выбирают филина. Он ходит в свое гнездо, а игроки тихо, чтобы не услышал филин, придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал. На сигнал «Филин!» все птицы стараются скорее занять место в своем гнезде. Если филин кого-то успевает поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.



Считалка

Ходит свинка по бору,
Рвет траву-мураву
И в корзиночку кладет.
Этот выйдет – вон пойдет.

Игра «Хомка»

Все стоят по парам в кругу. Ведущий читает стихотворение, ученики за ним повторяют и выполняют движения по смыслу текста. Хомка-хомка, хомячок, полосатый бочок.

Хомка раненько встает, щечки моет, шейку трет, подметает хомка хатку и выходит на зарядку, раз, два, три, четыре, пять, хомка хочет сильным стать!

Ведущий указывает любую пару, из которой один убегает, а другой – догоняет. В другие пары становиться можно изнутри круга, а позади стоящий игрок убегает.



Игра «Цветы и ветерки»

В середине площадки проводят две черты, за ними на расстоянии 10-15 м проводят две черты. Каждая команда - цветы и ветерки – стоит перед внутренней чертой лицом к команде соперников. Игру начинают цветы, заранее выбравшие себе имя - название цветка.

- Здравствуйте, ветерки!- говорят они.
- Здравствуйте, цветы! – отвечают ветерки.
- Ветерки, ветерки! Угадайте наше имя.

Ветерки начинают перечислять названия цветов, как только угадают, цветы убегают за вторую черту, а ветерки их догоняют.

Ч

Считалка

Чайки жили у причала.

Их волна река качала.

Раз, два, три, четыре, пять,

Помоги их сосчитать.

Игра «Черепахи»

Дети по два человека проползают через постепенно опускающуюся ленточку. Двое игроков держат ленточку и регулируют ее высоту. Задевать ленточку нельзя. Нарушившие правила, выбывают из игры.



Считалка

Шла коза по мостику
И виляла хвостиком.
Зацепила за перила,
Прямо в речку угодила.
Кто не верит – это он,
Выходи из круга вон!

Игра «Шишки, желуди, орехи»

Играющие рассчитываются по три и образуют маленькие круги, взявши за руки. Первые номера - шишки, вторые- желуди, третьи- орехи. Трое игроков- входящие, они находятся в разных местах. Учитель вразбивку произносит названия номеров, названные должны перебежать в другие кружки. Водящие стремятся занять освободившееся место. Тот, кто останется без кружка, водит. Водящий, занявший место в кружке, получает номер только что перебежавших игроков. Новые водящие считаются игроками без номера. Места в кружках считаются занятыми, если прибежавшие игроки успеют замкнуть кружок, взявшись за руки. Те, кто ни разу не был водящим, выигрывает.



Считалка

Щечка, щечка-

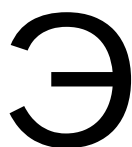
Два мешочка; три-четыре корешочка,

Пять брусничек, шесть морошек, семь букашек,

Восемь мошек...

Лапкой в щечку – стук, стук:

-На здоровье, бурундук.



Считалка

Эне – бене, два полена,
Спички, печка, дым колечком.

Я подул на уголек.

Выходи-ка, огонек!

Игра «Эстафета зверей»

Ученики делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Игроки в командах принимают названия зверей. Перед впередистоящими игроками проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 м ставится стойка(булава). На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша. Учитель громко называет любого зверя. Игроки, носящие это имя, выбегают вперед, оббегают стоящий перед ними предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым прибежит в свою команду, выигрывает очко для своей команды. Учитель вызывает зверей вразбивку, некоторых может вызвать 2 раза.

