

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ШКОЛА СОСНЫ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ И.П. Гурьянкина

Приказ № 2 от

«30» августа 2018г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
кружок «Путешествие по тропе здоровья»
1 класс
начальное общее образование
(ФГОС НОО)**

Составитель:
Сова Сергей Иванович,
учитель физической культуры

2018– 2019 учебный год

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	4
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации занятий и видов деятельности.....	5
3. Календарно - тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	9

Рабочая программа «Путешествие по тропе здоровья» для 1 класса составлена в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (с изменениями), на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом программы «Путешествие по тропе здоровья» (1-4 классы), автор Горский В.А.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности конкретизирует распределение материала по темам и последовательность изучения тем с учетом логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся, межпредметных и внутри предметных связей.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *своей позиции в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;*

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- определять цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *использовать дополнительные средства получения информации;*
- *уметь оценивать себя.*

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осуществлять поиск информации с использованием различных ресурсов .*

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до друг;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *понимать позиции других.*

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- задачам общей физической подготовки;
- правилам подвижных игр;
- правилам упражнений с мячом;
- основам техники безопасности во время пути следования на занятия и по дороге домой;
- основам техники безопасности во время катания на санках ,коньках, лыжах;
- играть в подвижные игры для развития выносливости, быстроты ;
- соблюдать правила техники безопасности во время игры на спортивной площадке;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *узнавать историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;*
- *основам здорового образа жизни;*

Результатом практической деятельности по программе «Путешествие по тропе здоровья» можно считать следующее:

- 1.Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
2. Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.
3. Взаимодействие с ровесниками , с целью их вовлечение в спортивные игры, спортивные мероприятия.
- 4.Оформление информации по темам укрепления здоровья и представляя полученную информацию на уроках и внеклассных мероприятиях.
- 5.Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья и участия в школьных мероприятиях данного направления.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» состоит из 4 разделов:

Раздел	Разделы и темы	Основное содержание		Форма организации занятий	Основные виды деятельности
		Теория	Практика		
1	<p>Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни»</p> <p>1. Гигиена повседневного быта, физическое развитие, формирование правильной осанки, основы самоконтроля, средства и методы сохранения здоровья, профилактика близорукости.</p> <p><i>Цель: сформировать первичное представление здорового образа жизни</i></p> <p>2. Физическое развитие младшего школьника. Рост и вес, как показатели физического развития.</p> <p><i>Цель: сформировать представление</i></p>	<p>Режим дня. Значение соблюдения режима дня.</p> <p>«Правильно ли Вы питаетесь?»</p> <p>Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища.</p> <p>Настроение – показатель,</p>	<p>Составление и запись своего режима дня</p> <p>Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы.</p> <p>Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.</p>	<p>беседа</p> <p>тест практическое занятие в форме игры</p> <p>беседа практические занятия в форме игры</p> <p>беседа</p>	<p>слушание художественное творчество (рисунок)</p> <p>игровая</p> <p>слушание игровая</p> <p>Слушание</p>

	<p><i>о физических показателях человека.</i></p> <p>3.Формирование правильной осанки. <i>Цель: научить следить за своей осанкой.</i></p> <p>4.Основы самоконтроля.</p> <p>5. Средства и методы сохранения здоровья <i>Цель: дать первичное представление о дыхательной системе человека.</i></p> <p>6.Профилактика близорукости</p>	<p>отражающ й психическое состояние человека. Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Выставка рисунков: «Какие чувства вызвала музыка». Желание заниматься. (выражение чувств в рисунке)</p> <p>Как мы дышим? Органы дыхания. Правильное дыхание.</p> <p>Глаза – главные помощники человека.</p>	<p>Темп дыхания. Проверка темпа дыхания. Тренировка дыхания через систему физических упражнений</p> <p>Снимаем утомление глаз. Зрительные физкультурные Викторина «Что я знаю о себе) Теория</p>	<p>презентация</p> <p>практические занятия в форме игры</p> <p>викторина</p>	<p>просмотр презентации игровая</p> <p>познавательная</p>
2.	<p>Воспитание двигательных способностей</p> <p>1.Что такое двигательные</p>	<p>Двигательны</p>	<p>Проверяем свои</p>	<p>чтение</p>	<p>познавательн</p>

	<p>способности? Цель: дать первичные представления о развитии основных двигательных способностях человека</p> <p>2. Что значит быть гибким?</p>	<p>е качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость</p> <p>Быстрое овладение новыми упражнениями. (составление упражнений)</p>	<p>двигательные способности. (подвижные игры)</p> <p>Комплексы физических упражнений для развития ловкости.</p>	<p>рассказов о спортсменах</p> <p>практические занятия в форме игры</p> <p>практические занятия в форме игры</p>	<p>ая игровая</p> <p>игровая</p>
3	<p>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков</p> <p>1. Прикладные умения и навыки .</p>	<p>Равновесие. Значение умения держать равновесие в жизни. Виды спорта. Классификация видов спорта.</p> <p>:</p>	<p>Лазанье по лестнице. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье с опорой на ноги и хватом рук. Лазанье приставными шагами по гимнастической стенке. Лазанье одноимённым и разноимённым способами. Отработка всех видов и способов лазанья в игре «Я б в спасатели пошёл». Упражнения в равновесии. (упражнения, игры)</p>	<p>беседа</p> <p>практические занятия в форме игры</p>	<p>слушание игровая</p>
4	<p>«Воспитание навыков</p>				

	<p>самостоятельных и групповых занятий» 1.Основные виды движения <i>Цель:научить основным видам движения и применение их в практике.</i></p>	<p>Движение и двигательные действия .</p>	<p>Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе. Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята». Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой». Игры на свежем воздухе. Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте». Ходьба приставным шагом. Фигурная ходьба. Весёлые старты</p>	
--	--	---	---	--

3. Календарно - тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Тематическое планирование.

Раздел	Название	Часы	Результат
1	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	11	Разучивание упражнений и новых подвижных игр
2	Воспитание двигательных способностей	2	Разучивание упражнений и новых подвижных игр
3	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	18	Весёлые старты
4.	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	2	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»

Календарное планирование.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и\или коррекция)
Раздел 1 «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни». (11ч.)			
1..	Режим дня школьника	5.09	
2.	Составление индивидуального режима дня	12.09	
3.	Рост и вес – главные показатели физического развития	19.09	
4	Измерение своего роста и веса	26.09	
5	Осанка – стройная спина!	3.10	
6.	Будем улучшать осанку	17.10	
7	Настроение и желание заниматься	24.10	
8	Как мы дышим	31.10	
9	Тренируем дыхание	7.11	
10.	Глаза – главные помощники человека	14.11	
11	Снимаем утомление глаз	28.11	
Раздел 2«Воспитание двигательных способностей» (2ч.)			
12.	Двигательные способности людей	5.12	
13.	Проверяем свои двигательные способности	12.12	

Раздел 3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» (18)			
14.	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	19.12	
15.	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	26.12	
16.	Все на лыжи!	9.01	
17.	Скользкий шаг без палок	16.01	
18.	Скользкий шаг с лыжными палками	23.01	
19.	Равновесие.	30.01	
20.	Упражнение в равновесии	6.02	
21.	Виды спорта.	13.02	
22.	Движение и двигательные действия	27.02	
23.	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	6.03	
24.	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	13.03	
25.	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	20.03	
26.	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	27.03	
27.	Игры на свежем воздухе. День здоровья.	3.04	
28.	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	17.04	
29.	Ходьба приставным шагом.	24.04	
30.	Фигурная ходьба.	8.05	
31.	Весёлые старты	15.05	
Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» (2ч.)			
32.	Малые формы двигательной активности	22.05	
33.	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	29.05	
	Итого:	33	

СОГЛАСОВАНО

**Протокол заседания
методического объединения учителей
от 27.08.2018 г. № 01**

СОГЛАСОВАНО

**Зам. директора по УВР
_____ Т.А. Демчук
28.08.2018 г.**