

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ И.П. Гурьянкина

Приказ № _____ от

«29» августа 2017г.

**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

2017– 2018 учебный год

Содержание

1.Вступление.....	3
2.Раздел 1.Планируемые результаты освоения курса.....	4
3.Раздел 2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации занятий и видов деятельности.....	5
4.Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов,отводимых на освоение каждой темы ,календарно-тематическое планирование.....	9
5.Календарно-тематическое планирование 1 класс.....	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.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

У ученика будут сформированы:

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

У ученика будут сформированы:

- *искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;*
- *осуществлять добрые дела полезные другим людям.*

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

Ученик научиться:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Ученик получит возможность научиться:

- *осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.*

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- *понимать позиции других.*

Предметные результаты:

Ученик 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;

Ученик 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.

Раздел 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	Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни» (11 ч.): 1. Гигиена повседневного быта, физическое развитие, формирование правильной осанки, основы самоконтроля, средства и методы сохранения здоровья, профилактика близорукости. <i>Цель: сформировать первичное представление здорового образа жизни</i> 2. Физическое развитие младшего школьника. Рост и вес, как показатели физического развития. <i>Цель: сформировать</i>	Режим дня. Значение соблюдения режима дня. «Правильно ли Вы питаетесь?» Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Настроение —	Составление и запись своего режима дня Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы.) Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.	беседа тест практическое занятие в форме игры беседа практические занятия в форме игры беседа	слушание художественное творчество (рисунок) игровая слушание игровая Слушание

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

	<i>способностей (2ч.)</i> 1.Что такое двигательные способности? <i>Цель: дать первичные представления о развитии основных двигательных способностях человека</i> 2.Что значит быть гибким?	Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость Быстрое овладение новыми упражнениями. (составление упражнений) .	Проверяем свои двигательные способности. (подвижные игры) Комплексы физических упражнений для развития ловкости.	чтение рассказов о спортсменах практические занятие в форме игры практические занятие в форме игры	познавательная игровая игровая
3	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (18ч.) 1. Прикладные умения и навыки .	Равновесие. Значение умения держать равновесие в жизни. Виды спорта. Классификация видов спорта. :	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)	беседа практические занятие в форме игры	слушание игровая

4	«Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»(2ч.) 1.Основные виды движения <i>Цель:научить основным видам движения и применение их в практике.</i>	Движение и двигательные действия .	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		

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы ,календарно-тематическое планирование.

Тематическое планирование

Раздел	Название	Часы	Результат
1	«Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	11	Разучивание упражнений и новых подвижных игр
2	Раздел2«Воспитание двигательных способностей»	2	Разучивание упражнений и новых подвижных игр
3	Раздел 3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	18	Весёлые старты
4.	Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	2	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»

Календарно-тематическое 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		
2.	Составление индивидуального режима дня		
3.	Рост и вес – главные показатели физического развития		
4	Измерение своего роста и веса		
5	Осанка – стройная спина!		
6.	Будем улучшать осанку		
7	Настроение и желание заниматься		
8	Как мы дышим		
9	Тренируем дыхание		
10.	Глаза – главные помощники человека		
11	Снимаем утомление глаз		
Раздел 2«Воспитание двигательных способностей» (2ч.)			

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

Лист
корректировки рабочей программы
2017 - 2018 учебный год

Класс	Название раздела, темы урока	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения учителей

от 25.08.2017 г. № 01

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ **Т.А. Демчук**

28.08.2017 г.