

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА На заседании педагогического совета, Протокол № 1 от « 30 » августа 2019_г	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР  Кошикова Н. И.	УТВЕРЖДЕНА Приказом от « 30 » августа 2019 г № 114/11 Директор Вахрушева Н. Ю. 
--	--	---

Рабочая программа
по внеурочной деятельности «Мы – за здоровый образ жизни»
1 класс
на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы: Медведев Артем Сергеевич,
учитель Физической культуры и ОБЖ

Год разработки: 2019.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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 освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий внеурочной деятельностью;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревноват. деятельн.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физ. культуры;
- представлять физическую культуру 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- 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.

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

1 класс

Тема 1. Техника безопасности - 4 часа

ТБ при проведении подвижных игр.

Тема 2. Беседы - 4 часа

Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».

Тема 3. Игры - 25 часов

Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловушки". "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко". Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники". "Удочка", игра малой подвижности "Эхо". "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне". "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо". "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка". "Догони свою пару", игра "Фигуры". "Ноги от земли", игра малой подвижности "Кто ушел?". Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?". "Кого называли, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца". "Воробьи и кошка". "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч вошедшему". "Перелет птиц", игра малой подвижности "Поймай мяч". "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок". "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры". "Хитрая лиса". "Удочка", "Летает, не летает". "Кого называли, тот и ловит", "Летает, не летает". "Ловушки", эстафета "Передача мяча в колонне". "Бери ленту", игра малой подвижности "Эхо". "Воробьи и кошка" "Мяч в воздухе". "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Кто ушел?". "Медведи и пчелы", "Воротца". "Медведи и пчелы", "Угадай, чей голосок". "Мяч в воздухе", "Затейники". Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль". Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "нарисуем веер".

Игра "Кто самый быстрый?". Игра "Кто дальше проскользит?" Игра "Кто самый быстрый?" "Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров". "Ловушки с мячом". "Жмурки". "Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Скворечники", "Передал, садись". "Жмурки". "Пустое место". "Мы - физкультурники", игра "Угадай, чей голосок". "Мышеловки". "Мышеловка", игра малой подвижности "Затейники". "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге". "Карусель", эстафета с мячом. "Охотник и зайцы", игра малой подвижности "Эхо". "Мяч водящему", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Фигуры". "Быстрее по местам!" ""Волк на рву". "Жмурки", "Найди предмет". "Удочка", "Мяч водящему". "Пустое место", игра "Летает, не летает". "Медведь и пчелы", "Мяч в воздухе".

1.Тематическое планирование

№ п/п	Содержание материала
1 четверть	
1.	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловушки".
2.	Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловушки".
3.	"Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко".
4.	Беседа «Возникновение подвижных игр». Подвижная игра "Совушка".
5.	Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники".
6.	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".
7.	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".
8.	Подвижная игра "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо".
2 четверть	
9.	ТБ. Подвижная игра "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Хоровод".
10.	Подвижная игра "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры".
11.	Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Подвижная игра "Ключи".
12.	Подвижная игра "Хитрая лиса".
13.	Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".
14.	Подвижная игра "Кого назвали, тот и ловит", игра малой подвижности "Летает, не летает".
15.	Подвижная игра "Ловушки", эстафета "Передача мяча в колонне".
16.	Подвижная игра "Бери ленту", игра малой подвижности "Эхо".
3 четверть	
17.	ТБ. Игровое упражнение "Снежинки летят".
18.	Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль".
19.	Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "нарисуем веер".
20.	Беседа: «Основы строения и функций организма». Игра "Кто быстрее?".
21.	Веселые старты.
22.	Игра "Кто самый быстрый?".
23.	Игра "Кто дальше проскользит?"
24.	Игра "Кто самый быстрый?"
25.	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.
26.	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.
4 четверть	
27.	Подвижная игра "Мышеловка", игра малой подвижности "Затейники".
28.	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их

	предупреждение. Способы и приемы первой помощи». Подвижная игра "Совушка", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок".
29.	Подвижная игра "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге".
30.	Подвижная игра "Карусель", эстафета с мячом.
31.	Подвижная игра "Охотник и зайцы", игра малой подвижности "Эхо".
32.	Подвижная игра "Мяч водящему", игра малой подвижности "Летает, не летает".
33.	Подвижная игра "Фигуры".