

СОГЛАСОВАНО

на заседании школьного методического объединения
учителей начальных классов

Протокол № 1 от «29» августа 2019 г.

Председатель (Ф.И.О.) Е.Н.Макарова

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от «29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МБОУ Школа № 70



А.В.Жукова

Приказ № 336 от «29» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019-2020 учебный год

по **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАП**

Наименование внеурочной деятельности «Движение – жизнь!»

Класс 1-4

Уровень общего образования начальное общее образование

Рабочую программу составила: Сухогузова Светлана Вадимовна

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

1 класс:

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- 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 физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Предметные результаты

- 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 соревновательной деятельности.
- представлять игры 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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 класс:

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- 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 физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Предметные результаты

- 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 соревновательной деятельности.
- представлять игры 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

3 класс:

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- 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 физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Предметные результаты

- 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 соревновательной деятельности.
- представлять игры 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

4 класс:

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- 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 физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Предметные результаты

- 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 соревновательной деятельности.
- представлять игры 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 (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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 учебного предмета, курса.

1 класс

Раздел 1. Техника безопасности

ТБ при проведении подвижных игр в процессе урока.

Раздел 2. Беседы - 3 часа

Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма».

Раздел 3. Игры - 30 часов.

Подвижная игра "Ловишки". Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", "Ловишки". "Быстро встань в колонну", "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко". Беседа «Возникновение подвижных игр». игра "Совушка". Игровое упражнение "Передал - садись", игра "Удочка", "Затейники". Подвижная игра "Удочка", "Эхо". Игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне". Игра "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает". Подвижная игра "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры". Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает". Подвижная игра "Ловишки", эстафета "Передача мяча в колонне". Подвижная игра "Воробьи и кошка". Подвижная игра "Мяч в воздухе". Подвижная игра "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Кто ушел?". Подвижная игра "Медведи и пчелы", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок". Игровое упражнение "Снежинки летят". Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль". Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "нарисуем веер". Игра "Кто быстрее?". Веселые старты. Игра "Кто самый быстрый?". Подвижная игра "Ловишки с мячом". Игра "Кто самый быстрый?". Подвижная игра "Ловишки с мячом". Подвижная игра "Жмурки". Подвижная игра "Пустое место". Подвижная игра "Ловишки парами", игра малой подвижности "Воротца". Подвижная игра "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге". Подвижная игра "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге". Подвижная игра "Карусель", эстафета с мячом. Подвижная игра "Фигуры". Подвижная игра "Быстрее по местам!" Подвижная игра "Пустое место", игра "Летает, не летает". Подвижная игра "Медведь и пчелы", игра "Мяч в воздухе". Подвижная игра "Жмурки".

2 класс

Раздел 1. Техника безопасности

ТБ при занятиях подвижными играми в процессе урока.

Раздел 2. Беседы - 4 часа

Беседа «Личная гигиена». Беседа «Закаливание организма». Беседа: «Твой организм». Беседа «Где можно и где нельзя играть летом».

Раздел 3. Игры - 31 часов

«Стань правильно», «Карлики и великаны». «К своим флажкам», «Запрещенные движения». «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам». «Фигуры», «Флюгер». «Кот идет», «Товарищ командир». «Не ошибись», «Беги и собирай». Веселые эстафеты с предметами. «Пятнашки», «Зима- лето». «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты. «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». «Стая», «Быстро по местам». «Летучие рыбки», «Жмурки». «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». «Кошки мышки». «Зима - лето», «Космонавты». «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». Игры на свежем воздухе «Два мороза». «Пчелы и медвежата», «Зима – лето». Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». Игры на свежем воздухе. «Зима лето». Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель». Веселые эстафеты на свежем воздухе. «День ночь», «Мы веселые ребята». «Волк во рву», «Пустое место». Веселые эстафеты с мечами. «Салки выручали», «Волк во рву». «Пустое место». «Класс смирно», «Веселые старты». Веселые старты с баскетбольными мячами. «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты, Игры с мячом и обручем. Игры со скакалками. Веселые эстафеты.

3 класс

Раздел 1. Техника безопасности

Техника безопасности при занятиях подвижными играми в процессе урока.

Раздел 2. Беседы- 4 ч.

Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Беседа: «Твой организм», «Красивая осанка» Беседа «Где можно и где нельзя играть летом»..

Раздел 3. Игры – 31 ч.

«Гуси – лебеди». Подвижная игра «Совушка», "Игольное ушко" «Отгадай, чей голос?», " Воздушный десант" «Удочка», "Хоккей на траве" «Выши ноги от земли», Подвижная игра " Ангар" «Мышеловка», Подвижная игра "Кот все видит". «Волк во рву», Подвижная игра "Лишний" «Совушка», Подвижная игра "Поймай меня". Подвижная игра «Волк во рву» Подвижная игра «Наперегонки парами». «Проведи» «Попрыгунчики – воробышки». Подвижная игра «С кочки на кочку». «День ночь» «Найди себе пару». Шишки, желуди, орехи» «Фигуры». Подвижная игра «Колдунчик» Подвижная игра «Найди себе пару». " Отличия" «Передача мяча в колоннах». «Скатывание шаров», Подвижная игра "Вьюнок" «Гонки снежных комов», Подвижная игра "Зигзаг" Подвижная игра «Лепим снеговика», "Догони меня" «Гонка с шайбами», Подвижная игра "Омары" «Два Мороза», Подвижная игра "Снежки" Подвижная игра «День и ночь», Добей шайбу" Подвижная игра «Скатывание шаров», "Вытеснялки" «Гонки снежных комов», "Накорми меня". «Лепим снеговика», Подвижная игра "Попрыгунчики". «Гонка мячей». «Мяч соседу». Подвижная игра «Статуя». «Метко в цель», Подвижная игра «Гуси и волк» Подвижные игры «Кот идет», «Вышибалы». Подвижная игра «Кот проснулся». Подвижная игра «Гонка мячей», «Воробьи вороны». Подвижная игра «Метко в цель, «Товарищ командир» «Салки выручали», «Шишки, жёлуди, орехи» Подвижная игра «Пустое место».

4 класс

Раздел 1. Техника безопасности .

ТБ при проведении подвижных игр в процессе урока.

Раздел 2. Беседы - 4 часа

«Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Режим дня», Беседа: «Твой организм», «Красивая осанка»,

Раздел 3. Игры народов мира - 31 часов

"Ловишки". Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» Бурятская народная игра «Ищем палочку» Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» Марийская народная игра «Катание мяча» Татарская народная игра «Серый волк» Марийская народная игра «Катание мяча» Татарская народная игра «Серый волк» Мордовские народные игры «Котел», «Круговой» Северо-осетинская игра «Борьба за флажки» Чувашская игра «Рыбки» Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки». Игры мордовского народа. «Котел» «Салки». Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки». Игра «Вышибалы». Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки». Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча» Игры украинского народа «Бег по кочкам», «Шмель». Бурятская народная игра «Защита крепости». Игры белорусского народа «Вьюны», «Посадка овощей» Русская народная игра «Пятнашки», «Салки» Русская народная игра «Салки», «Третий лишний». Русская народная игра «Охотники и зайцы» Русские народные игры «Удочка», «Хвостики» «Совы и жаворонки». Игра «Жаворонки» «Салки-выручалки» Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»; Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»; Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо». Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч». Игры с лазанием и перелезанием «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Цепи кованы». Игры для развития внимания «Волк и овцы», «Жмурки», «Заря», «Корзинки». Игры со скакалками «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка». Игры для формирования правильной осанки

3. Краткое содержание разделов курса.

разделы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Техника безопасности в процессе занятий	в процессе урока.	в процессе урока.	в процессе урока.	в процессе урока.

Беседы	3	4	4	4
Игры	30	31	31	31
Итого	33	35	35	35