

**КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №32 г. Челябинска»**

454139, г. Челябинск, ул. Новороссийская, д.27

тел./факс: 8(351)253-85-94, e-mail: school_32@inbox.ru,

website: <http://mou32.myl.ru>

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
Движение –жизнь!**

Содержание

1. Планируемые результаты	3
2. Содержание учебного курса	6
3. Тематическое планирование	7

1. Планируемые результаты:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение-жизнь» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение-жизнь» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;

- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание программы

«Движение-жизнь»

Программа включает четыре основных раздела:

Раздел 1 Современные подвижные игры (33 ч.)

1 класс

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
- Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- Тема 3* Личная гигиена (1ч)
- Тема 4* Профилактика травматизма (4ч)
- Тема 5* Нарушение осанки (2ч)
- Тема 6* Современные подвижные игры (24ч)

Раздел 2 Старинные подвижные игры(34 ч.)

2 класс

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
- Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- Тема 3* Личная гигиена (1ч)
- Тема 4* Профилактика травматизма (3ч)
- Тема 5* Нарушение осанки (2ч)
- Тема 6* Старинные подвижные игры. Культура и этикет (26ч)

Раздел 3 Русские народные игры и забавы (34 ч.)

3 класс

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
- Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- Тема 3* Личная гигиена (1ч)
- Тема 4* Профилактика травматизма (3ч)
- Тема 5* Нарушение осанки (1ч)
- Тема 6* Русские народные игры и забавы (24ч)

Раздел 4 Русские игровые традиции (34 ч.)

4 класс

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
- Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- Тема 3* Личная гигиена (1ч)
- Тема 4* Профилактика травматизма (2ч)
- Тема 5* Нарушение осанки (1ч)
- Тема 6* Русские игровые традиции (27ч)

3. Тематическое планирование

1 класс

«Современные подвижные игры»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Дата
1	Здоровый образ жизни	1	1		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1	
3	Личная гигиена	1	1		
4	Профилактика травматизма	1	1		
5	Нарушение осанки	1		1	
6	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	1		1	
7	«Поймай рыбку»	1		1	
8	«Цепи кованы»	1		1	
9	Профилактика травматизма	1	1		
10	«Змейка на асфальте»	1		1	
11	«Бег с шариком»	1		1	
12	«Нас не слышно и не видно»	1		1	
13	«Третий лишний»	1		1	
14	«Ворота»	1		1	
15	«Чужая палочка»	1		1	
16	«Белки, шишки и орехи»	1		1	
17	Профилактика травматизма	1	1		
18	Нарушение осанки	1		1	

19	«След в след»	1		1	
20	Эстафета	1		1	
21	«Мишень»	1		1	
22	«С кочки на кочку»	1		1	
23	«Без пары»	1		1	
24	«Веревочка»	1		1	
25	«Плетень»	1		1	
26	Профилактика травматизма	1	1		
27	«Кто больше»	2		2	
28	«Успевай, не зевай»	2		2	
29	«День и ночь»	1		1	
30	«Наперегонки парами»	2		2	

2 класс

«Старинные подвижные игры»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Дата
1	Здоровый образ жизни	1	1		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1	
3	Личная гигиена	1	1		
4	Профилактика травматизма	1	1		
5	Нарушение осанки	1		1	
6	Старинные подвижные игры «Двенадцать палочек»	1		1	
7	«Катание яиц»	1		1	
8	«Чижик»	1		1	
9	Профилактика травматизма	1	1		
10	«Пустое место»	1		1	
11	«Городки»	1		1	
12	«Пятнашки»	1		1	
13	«Волки и овцы»	1		1	
14	«Намотай ленту»	1		1	
15	«Лапта»	1		1	
16	«Без соли соль»	1		1	
17	«Чет-нечет»	1		1	
18	«Серый волк»	1		1	

19	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1		1	
20	Профилактика травматизма	1	1		
21	Нарушение осанки	1		1	
22	«Платок»	1		1	
23	«Кто боится колдуна?»	1		1	
24	«Догонялки на санках»	1		1	
25	«Лучники»	1		1	
26	«Волк»	1		1	
27	«Камнепад»	2		2	
28	«Шаровки»	2		2	
29	«Горелки»	2		2	
30	«Штандер»	2		2	

3 класс

«Русские народные игры и забавы»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Дата
1	Здоровый образ жизни	1	1		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1	
3	Личная гигиена	1	1		
4	Профилактика травматизма	1	1		
5	Нарушение осанки	1		1	
6	Русские народные игры и забавы “Щука”	1		1	
7	“Водяной”	1		1	
8	“Третий лишний”	1		1	
9	“На золотом крыльце сидели...”	1		1	
10	“Кандалы”	1		1	
11	“Ворота”	1		1	
12	“Слон”	1		1	
13	“Козел”	1		1	
14	«Лягушки и цапля»	1		1	
15	«Волк во рву»	1		1	
16	«Прыгуны»	1		1	
17	«Лошади»	1		1	
18	Профилактика травматизма	1		1	
19	«Птички и клетка»	1		1	

20	«Северный и южный ветер»	1		1	
21	«Бой петухов»	1		1	
22	«Караси и щука»	1		1	
23	«Лиса в курятнике»	1		1	
24	«Река и ров»	1		1	
25	«Горячая картошка»	1		1	
26	«Заяц без логова»	1		1	
27	«Подвижная цель»	2		2	
28	Профилактика травматизма	2	2		
29	«Бредень»	2		2	
30	«Заколдованный замок»	2		2	

4 класс
« Русские игровые традиции»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Дата
1	Здоровый образ жизни	1	1		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1	
3	Личная гигиена	1	1		
4	Профилактика травматизма	1	1		
5	Нарушение осанки	1		1	
6	Русские игровые традиции в подвижных играх «Зазывалки»	1		1	
7	«Жребий»	1		1	
8	«Волки во рву»	1		1	
9	«Волки и овцы»	1		1	
10	«Медведь и вожак»	1		1	
11	«Водяной»	1		1	
12	«Невод»	1		1	
13	«Чехарда»	1		1	
14	«Птицелов»	1		1	
15	«Жмурки»	1		1	
16	Профилактика травматизма	1		1	
17	«Дуга»	1		1	
18	«Кот и мышь»	1		1	

19	«Ляпка»	1		1	
20	«Заря»	1		1	
21	«Гуси»	1		1	
22	«Удар по веревочке»	1		1	
23	«Зайки»	1		1	
24	«Прыганье со связанными ногами»	1		1	
25	«У медведя во бору»	1		1	
26	«Гуси»	1		1	
27	«Бой петухов»	2		2	
28	«Переездной конь»	2		2	
29	«Зелёная репка»	2		2	
30	«Дударь»	2		2	