

Общеобразовательное частное учреждение «Частная школа «МАКСИМА»

Директор ООЧУ «Частная школа «МАКСИМА»



УТВЕРЖДАЮ

О.Б. Койдан

Приказ № 01-01/44 от «31.08» 2020г.

**Рабочая программа
Внеурочной деятельности
«Марш парков»
(спортивно-оздоровительное направление)
для 1 класса**

Составитель: Савосин Александр Олегович
учитель физической культуры, без категории

с.Троицкое
2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Марш парков» является частью основной образовательной программы ООЧУ «Частная школа «МАКСИМА» на 2020-2021 учебный год и составлена в соответствии со ФГОС, учебным планом и учебным графиком на 2020-2021 учебный год.

В соответствии с учебным планом ООЧУ «Частная школа «МАКСИМА» на 2020-2021 учебный год программа рассчитана на 33 часа 1 час в неделю в 1 классе

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы следующие умения:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- Вести безопасный, здоровый образ жизни.

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

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Содержание программы

Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни

«Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него», «Твой новый режим дня», «Сменная обувь. Зачем она?», «Учимся не болеть», «Польза и вред воды», «Кто сколько жует – тот столько живет».

«Режим дня», «Смешное и поучительное», «Страна Болючка», «Я и мои привычки», «Мой друг – велосипед».

«Уроки хорошего поведения», «Одевайся по погоде», «Вредные привычки», «Час здоровья», «Улица полна неожиданностей».

«Первая помощь утопающему», «Обсуждение сказки «Старик и Сова», «Профилактика гриппа», «Береги здоровье смолоду», «Как правильно купаться и загорать».

Воспитание двигательных способностей

Подвижные игры на свежем воздухе

«Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки», «Первые снежки», «Строим снежную крепость», «Донести рыбку», «Петушиный бой», «Два Мороза», «собери орехи», «Большой мяч» и др. Катание на санках. Игра в снежки.

Экскурсии

«Красота осенней природы», «Красота зимней природы», «Наблюдения за весенними изменениями в природе».

«Осенние изменения в природе», «Осторожно – тонкий лед», «Зимние забавы», «Весенние изменения в природе».

«В осеннем лесу», «Чистый район», «Как живешь, сосенка?», «День птиц»

«Ядовитые растения и грибы», «Снежное покрывало», «Что осталось после зимы», «Весенние следы».

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Динамические прогулки и игры.

Подготовка и проведение внеклассных мероприятий, праздников

«Волшебница Гигиена», «Здоровье Планеты – наше здоровье»

«Я здоровье береге, сам себе я помогу», «Уроки безопасности пешехода»

«Правила здоровья», «Зимняя сказка», «Путешествие в страну Витамицию»

Игра-путешествие «В стране Здорового Образа Жизни», поиск клада «Остров Здоровья»

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	11
2.	Воспитание двигательных способностей	2
3.	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	18
4.	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	1
	Итого	33

Виды деятельности

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	«Пожарная команда» «Я б в спасатели пошел» «Остров здоровья»
Беседы	Режиму дня – мы друзья. Полезные и вредные продукты. Гигиена правильной осанки. Мой внешний вид – залог здоровья. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	«Правильно ли вы питаетесь?» «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»
просмотр тематических видеофильмов	«Режим дня школьника» «Профилактика простудных заболеваний» «Человек» «Близорукость»
экскурсии	«Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды» Парки с. Троицкое и Московской области Парки г. Москвы
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-	«В здоровом теле здоровый дух» «Моё настроение»

сочинений, выпуск газет, листовок	«Вредные и полезные растения». Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека. Вредные привычки.

1 класс

№ п/п		Тема занятия	По плану	Фактически
Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».				
1.	<i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i>	Режим дня школьника	04.09.20	
2.		Составление индивидуального режима дня	11.09.20	
3.	<i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>	Рост и вес – главные показатели физического развития	18.09.20	
4.		Измерение своего роста и веса	25.09.20	
5.	<i>Тема «Формирование правильной осанки»</i>	Осанка – стройная спина!	02.10.20	
6.		Будем улучшать осанку	09.10.20	
7.	<i>Тема «Основы самоконтроля»</i>	Настроение и желание заниматься	16.10.20	
8.	<i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>	Как мы дышим	23.10.20	
9.		Тренируем дыхание	06.11.20	
10.	<i>Тема «Профилактика близорукости»</i>	Глаза – главные помощники человека	13.11.20	
11.		Снимаем утомление глаз	20.11.20	
Раздел «Воспитание двигательных способностей»				
12.	<i>Тема «Что такое двигательные способности?»</i>	Двигательные способности людей	27.11.20	
13.		Проверяем свои двигательные способности	04.12.20	
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»				
14.	<i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i>	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	11.12.20	
15.		Игротека «Я б в спасатели пошёл»	18.12.20	

16.		Все на лыжи!	25.12.20	
17.		Скользкий шаг без палок	15.01.21	
18.		Скользкий шаг с лыжными палками	29.01.21	
19.		Равновесие.	05.02.21	
20.		Упражнение в равновесии	12.02.21	
21.		Виды спорта.	19.02.21	
22.		Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	26.02.21	
23.	Тема «Основные виды движения»	Движение и двигательные действия	05.03.21	
24.		Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	12.03.21	
25.		Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	19.03.21	
26.		Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	02.04.21	
27.		Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	09.04.21	
28.		Игры на свежем воздухе.	16.04.21	
29.		Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	23.04.21	
30.		Ходьба приставным шагом.	30.04.21	
31.		Фигурная ходьба.	07.05.21	
32.		Весёлые старты	14.05.21	
Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»				
33.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	21.05.21	

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
9. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
10. <http://www.rusedu.ru/detail>
11. Сеть творческих учителей – http://www.it-n.ru/board.aspx?cat_no
12. Фестиваль педагогических идей <http://festival.1september.ru/articles/509616/>

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью _____ листов

10 (подпись) _____ (фамилия, инициалы)

№ _____ 201 _____

