

Общеобразовательное частное учреждение «Частная школа «МАКСИМА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООЧУ «Частная школа «МАКСИМА»
О.Б. Койдан
Приказ № 9/68/2020 от «31.08» 2020г.



**Рабочая программа
Внеурочной деятельности
«Марш парков»
(спортивно-оздоровительное направление)
для 3 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 34 часа 1 час в неделю в 3 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 «Путешествие по тропе здоровья» - 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.

Тематический план (модульное планирование)

№ 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	15
4.	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	5
	Итого	34

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-сочинений, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» «Моё настроение» «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.

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ п/п		Тема занятия	По плану	Фактиче ски
Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».				
1.	<i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i>	Правила составления и проведения утренней гимнастики	04.09.2 020	
2.		Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	11.09.2 020	
3.	<i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>	Прибавление в росте и весе	18.09.2 020	
4.		Практическая работа «Моё физическое развитие»	25.09.2 020	
5.	<i>Тема «Формирование правильной осанки»</i>	Форма спины и грудной клетки	02.10.2 020	
6.		Практическая работа «Проверь свою осанку»	09.10.2 020	
7.	<i>Тема «Основы самоконтроля»</i>	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	16.10.2 020	
8.	<i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>	Правила предупреждения простудных заболеваний	23.10.2 020	
9.		Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	06.11.2 020	
10.	<i>Тема «Профилактика близорукости»</i>	Как устроен наш глаз	13.11.2 020	
11.		Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	20.11.2 020	

Раздел «Воспитание двигательных способностей»				
12.	<i>Тема «Что такое двигательные способности?»</i>	Гибкость тела	04.12.2 020	
13.		Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	11.12.2 020	
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»				
14.	<i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i>	Ползание и подползание	25.12.2 020	
15.		Игротека «Разведчики»	15.01.2 021	
16.		Лыжная подготовка	29.01.2 021	
17.		Ступающий шаг	05.02.2 021	
18.		Способы подъёма на склон	12.02.2 021	
19.		Торможение	19.02.2 021	
20.	<i>Тема «Основные виды движения»</i>	Бег и его виды	26.02.2 021	
21.		Обычный бег. Игра «Салки»	05.03.2 021	
22.		Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	12.03.2 021	
23.		Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	19.03.2 021	
24.		Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	02.04.2 021	
25.		Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	09.04.2 021	
26.		Бег с преодолением препятствий.	16.04.2 021	
27.		Сравнение ходьбы и бега	23.04.2 021	
28.		Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	30.04.2 021	
29.		Эстафета	07.05.2 021	

Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»				
30.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	21.05.2 021	
31.		Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	28.05.2 021	
32.		Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	04.09.2 020	
33.		Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	11.09.2 020	
34.		Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	18.09.2 020	

Учебно-методическое обеспечение

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/>

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ по предмету _____ в _____ учебном году

Уроки, которые требуют коррекции		Уроки, содержащие коррекцию			
Дата		Тема урока	Дата	Причина	Способ

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью

Урбанова

Листов

Урбанова О.Б.
(подпись) (фамилия, инициалы)

" *31* " *сентября* 201*0* "

