

Общеобразовательное частное учреждение «Частная школа «МАКСИМА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООЧУ «Частная школа «МАКСИМА»
О.Б. Койдан
Приказ № 01-01/2020 от «30» «08» 2020 г.



**Рабочая программа
Внеурочной деятельности
«Марш парков»
(спортивно-оздоровительное направление)
для 5 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 5 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 курса

Программа состоит из 8 модулей:

«Питание»

«Физическая активность»

«Режим дня» Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

Эффективная организация учебной деятельности»

«Профилактика здорового образа жизни»

«Гигиена»

«Взаимодействие с окружающими»

Тематический план (модульное планирование)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Модуль «Питание»	6
2.	Модуль «Физическая активность»	5
3.	Модуль «Режим дня»	5
4.	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	5
5.	Модуль «Эффективная организация учебной деятельности»	5
6.	Модуль «Профилактика здорового образа жизни»	4
7.	Модуль «Гигиена»	4
8.	Модуль «Взаимодействие с окружающими»	3
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

5 класс

	Тема занятия	По плану	Факт
1.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	04.09.2020	
2.	Золотые правила питания.	11.09.2020	
3.	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием	18.09.2020	
4.	Пищевые добавки в нашей жизни	25.09.2020	
5.	Исследование «Почему нужен завтрак». Составление плана	02.10.2020	
6.	Творческий проект «Классный завтрак».	09.10.2020	
7.	История игр.	16.10.2020	
8.	Игры народов мира.	23.10.2020	
9.	Спортивный квест.	06.11.2020	
10.	Эстафета здоровья.	13.11.2020	
11.	Исследовательский проект «Движение и здоровье».	20.11.2020	
12.	История игр.	27.11.2020	
13.	Сон – лучшее лекарство.	04.12.2020	
14.	Неправильный режим дня и его последствия	11.12.2020	
15.	Режим дня в разное время года	18.12.2020	
16.	Секреты хорошего настроения.	25.12.2020	
17.	Творческое задание «Планируем день».	15.01.2021	
18.	Правила успешной учёбы.	29.01.2021	
19.	Виды памяти.	05.02.2021	
20.	Приёмы эффективного запоминания.	12.02.2021	
21.	Аналитический тест Шульте.	19.02.2021	
22.	Секреты Мнемозины.	26.02.2021	
23.	Правила успешной учёбы.	05.03.2021	
24.	Сколько стоит капля никотина?	12.03.2021	
25.	Конкурс плакатов «Нет вредным привычкам»	19.03.2021	
26.	Пишем книгу рекордов.	02.04.2021	
27.	Кто отвечает за здоровье?	09.04.2021	
28.	Заседание клуба «Косметон»	16.04.2021	
29.	От чего зависит работоспособность?	23.04.2021	
30.	Мини- лекция об эргономике.	30.04.2021	

31	Оценка организации рабочего места.	07.05.2021	
32	Умею ли я дружить?	14.05.2021	
33	Мы в ответе за тех, кого приручили.	21.05.2021	
34	Проект «Каникулы – дело серьёзное»	28.05.2021	

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.

Учебно-методическое обеспечение реализации программы

1. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7/8классы/- М. «Просвещение». 2013.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 5-7 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
7. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью _____ листов


_____ (подпись) _____ (фамилия, инициалы)

" 31 " _____ 201 _____

