


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛЬЯНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Согласовано
Заместитель директора по ВР
МКОУ «Ульяновская СОШ»
 / Л.Н. Иваненко/
29 августа 2022 год

Утверждаю
Директор
СОШ»

Приказ № 5/2012 от 29.08.2022 г.



*Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
кружка «Сильные, смелые, ловкие»
для 3 «А» класса*

Направление: спортивно-оздоровительное
Количество часов: 34 часа в год по 1 часу в неделю (34 недели).
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу:
Дрей Ирина Николаевна, учитель начальных классов первой квалификационной категории

Пояснительная записка.

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого организма, а особенно детского. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. Проблема воспитания здорового школьника является в современном мире актуальной, общегосударственной, комплексной.

Плохое здоровье, болезни, служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Ведь не случайно на вопрос о том, что является для человека главным – богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее большого, но богатого короля.

Изучив вопросы проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, ставим следующую цель и задачи образовательной программы.

Цель программы: Формирование основ культуры здоровья у младших школьников.

Задачи программы:

Образовательные: формировать начальные знания в области анатомии, физиологии, гигиены; обучить детей приёмам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью упражнений.

Оздоровительные: укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной, гигиенической культуры; организовать спортивно-оздоровительные, лечебно- профилактические и досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

Развивающие: развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей; актуализировать способности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами; содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся.

Воспитательные: формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения; воспитывать у детей экологическую,валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств.

Направление образовательной программы: спортивно-оздоровительное

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа, 1 час в неделю.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры.

уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;

- играть в подвижные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе.

Планируемые результаты освоения программы:

Предполагаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Формы проведения: викторины, путешествия, тренинги, соревнования, упражнения, игры, спортивные соревнования, тематические праздники, походы и т.д.

3 класс.
1 час в неделю.
Всего – 35 часа.

№ п.п.	Тема раздела.	Кол-во часов.
1.	Введение.	1
2.	Зачем человеку нужно здоровье.	2
3.	Режим дня.	2
4.	Организм человека.	2
5.	Основы безопасной жизнедеятельности.	3
6.	Чистота тела, жилища и продуктов питания.	2
7.	Игры.	20
8.	Отказ от вредных привычек.	2
	Итого	34

Подвижные игры: «Охотник и утки», «Рыбаки и рыбки», «Тише едешь, дальше будешь», «Запрещенное движение», «Пионербол», «Достань мяч», «Белые медведи», «Охотники и лайки», «Бой петухов», «Мяч в воздухе», «Воробьи и кошка», «Воробьи и вороны», «Штандир», «Зайчики», «Прыгуны», «Один в круге», «Рыбная ловля».

Тематическое планирование в 3 классе.

№	Название раздела	Тема занятия	Характеристика деятельности обучающихся	Результаты деятельности обучающихся	Дата проведения	
					По плану	По факту
1	Введение	За здоровый образ жизни	Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.	<p>Регулятивные: принимать учебную задачу занятия; формулировать выводы по теме урока, отвечать на итоговые вопросы; оценивать свои ответы и ответы одноклассников.</p> <p>Познавательные: различать факторы, укрепляющие здоровье и факторы отрицательного воздействия на здоровье.</p> <p>Коммуникативные: обсуждать и формулировать правила здорового образа жизни.</p>		
2	Зачем человеку нужно здоровье	Здоровье – это?	Дать представление о том, что такое здоровый образ жизни, задумываются о необходимости быть здоровым, приобщаются к здоровому образу жизни, приходят к выводу о том, что способствует здоровью.	<p>Регулятивные: применяют полученные знания в игровых ситуациях; обучающийся получит возможность научиться контролировать свои действия, поведение.</p> <p>Коммуникативные: обучающийся научится вступать в учебный диалог, задавать вопросы.</p> <p>Познавательные: формируется основание для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья; оперируют полученной информацией о здоровом образе жизни для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.</p>		
3		Человек и здоровье.				
4	Игры	«Охотник и утки»	Играют в подвижные игры.	<p>Регулятивные: осваивают универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр; моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности; осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p> <p>Коммуникативные: ищут правила и условия проведения подвижных игр, взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Познавательные: Осваивают двигательные действия,</p>		
5		«Рыбаки и рыбки»				
6		«Лишь едешь дальше будет»				

				составляющие содержание подвижных игр.			
7	Режим дня	Режим дома.	Знакомятся с периодами изменения работоспособности. режимом дня. Узнают о субъективных признаках утомления, активном и пассивном отдыхе: о сне, как наиболее эффективном отдыхе; гигиене органов зрения, факторах, приводящих к утомлению.	<p>Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи (поиск решения поставленной проблемы); уметь распознавать признаки утомления, в том числе зрительного.</p> <p>Познавательные: извлечение необходимой информации в ходе изучения темы; умеют составить усредненный режим дня на неделю и следовать ему;</p> <p>Получат навыки переключения на разные виды деятельности для избежание утомления.</p> <p>Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром</p>			
8		Режим в школе.					
9	Игры	«Запрещенное движение»	Играют в подвижные игры.	<p>Регулятивные: осваивают универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр; моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности; осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности</p> <p>Коммуникативные: излагают правила и условия проведения подвижных игр; взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Познавательные: Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>			
10		«Пионер бол»					
11		«Достань мяч»					
12	Организм человека	Знание своего тела	Части тела, их назначение, назначение внутренних органов. Рост и развитие человека. Этапы развития. Здоровье и болезнь. Гуманное отношение к людям с нарушениями здоровья.	<p>Регулятивные: понимание и правильное и правильное отношение к людям с отклонениями в здоровье.</p> <p>Коммуникативные: обсуждать и формулировать правила человеческого общения; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; строить понятные для партнёра высказывания; задавать вопросы; контролировать свои действия и действия партнёра.</p> <p>Познавательные: называть органы и части тела, их предназначение; объяснить, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни</p>			
13		Части тела, их назначение, назначение внутренних органов. «Рост и развитие человека»					

14	Игры	«Белые медведи»	Играют в подвижные игры.	<p>Регулятивные: Осваивают универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр; моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности; осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности</p> <p>Коммуникативные: излагают правила и условия проведения подвижных игр; взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Познавательные: Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>
15		«Охотники и лайки»		
16		«Бой петухов»		
17	Основы безопасности жизнедеятельности	Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах(садинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.	Соблюдать правила безопасного поведения.	<p>Регулятивные: обучающийся получит возможность научиться контролировать свое поведение на улице, соблюдая правила дорожного движения; оказывать первую медицинскую помощь.</p> <p>Познавательные: обучающийся научится ориентироваться в правилах дорожного движения; в нормах и правилах поведения на улице, в экстремальных ситуациях и при общении с незнакомыми людьми.</p> <p>Коммуникативные: обучающийся научится вступать в учебный диалог, задавать вопросы; -характеризовать свои действия при экстремальных ситуациях; разыгрывать свои действия в ходе ролевых игр.</p>
18		Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком.		
19		Поведение в экстремальных ситуациях		
20	Игры	«Мяч в воздухе»	Играют в подвижные игры.	<p>Регулятивные: Осваивают универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр; моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности; осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности</p> <p>Коммуникативные: излагают правила и условия проведения подвижных игр, взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>
21		«Воробьи и кошка»		
22		«Воробьи и вороны»		

				<p>Познавательные: Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Регулятивные: уметь соблюдать элементарные правила режима питания; формирование навыка соблюдения правил хранения пищевых продуктов, обработки фруктов и овощей перед их употреблением.</p> <p>Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью, рефлексировать способы и условия действий, использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Познавательные: знание правил обработки пищевых продуктов перед употреблением; хранение пищевых продуктов; правила ухода за посудой. Иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи. Уметь использовать «пассивную защиту» при необходимости контакта с больным человеком (далекое расстояние, проветривание помещения, ношение маски, отдельная посуда и т.д.). Иметь сформированное представление о моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания (например, приход с гриппом в школу). Знать, для чего делаются прививки.</p>
23	Чистота тела, жилища и продуктов питания	Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы.	Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. Представление об активной защите - иммунитете.	
24		Представление об активной защите - иммунитете.		
25	Игры	«Штандир»	Играют в подвижные игры.	<p>Регулятивные: Осваивают универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр; моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности; осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p> <p>Коммуникативные: излагают правила и условия проведения подвижных игр; взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Познавательные: Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>
26		«Зайчики»		
27		«Прыгуны»		
28		«Один в кругу»		
29		«Рыбная ловля»		
30		«Пионербо.»		
31		«Один в кругу»		
32		«Пионербо.»		
33	Профилактика вредных привычек	Общее представление о вредных привычках	Обучающиеся осознают необходимость безопасного и здорового образа жизни, научатся формулировать правила	<p>Познавательные: преобразовывать практическую задачу в познавательную, преобразовывать результаты</p> <p>Познавательные: устанавливать причинно-следственные связи, обобщать и делать выводы.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное</p>
34		Общее представление о вредных привычках		