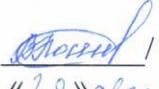
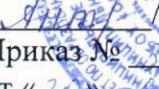




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №4» муниципального образования
«город Десногорск» Смоленской области
216400 Смоленская область г. Десногорск, тел./факс (48153) 7-17-95
E-mail: dssh4@yandex.ru**

«Рассмотрено» Руководитель ШМО  Ермакова Н.В./ Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 2019г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ №4»  Косенкова В.А./ « <u>29</u> » <u>августа</u> 2019г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «СШ №4»  / О.В. Антошина/ Приказ № <u>44</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2019г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

в соответствии с требованиями ФГОС 2 поколения

**внеклассной деятельности
(спортивно-оздоровительное направление)**

«Если хочешь быть здоров»

в 3-в классе

**Романчук Екатерины Николаевны,
учителя начальных классов
первой квалификационной категории,
на 2019 - 2020 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка спортивно-оздоровительного направления «Если хочешь быть здоров» разработана для обучения 3 класса МБОУ «СШ № 4» на основе *основной образовательной программы начального общего образования и учебного плана МБОУ «СШ № 4» г. Десногорска на 2019 - 2020 учебный год.*

Цели программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ КУРСА

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины; основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании
- в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека,
- доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражющееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;
- начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

Метапредметные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые корректизы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками; во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые корректизы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Изучение содержания программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» в интересной и занимательной форме позволяет обратить внимание ребенка на свое здоровье, научить его заботиться о своем организме, сформировать привычку к занятиям спортом, активному досугу, привить внимательное отношение к природе, окружающему миру, научить быстро и правильно принимать решения в возникающих в жизни ситуациях.

В гармонии с окружающим миром

Природа, как твое здоровье? Что такое экология

Что такое экология? Что такое окружающая среда? Сезонные изменения в природе. Роль экологии в жизни человека. Влияние хозяйственной деятельности человека на среду обитания растений и животных. «Хорошая» и «плохая» экология.

Мой любимый школьный двор

Экскурсия по пришкольной территории. Наблюдение за растительным и животным миром. Оценка экологического состояния пришкольного участка. Что мы можем сделать для нашего двора (уборка пришкольной территории, изготовление скворечников, посадка деревьев).

Наша среда обитания Город, село, деревня. Прогресс и переселение в города. Что такое мегаполис? Современный город: преимущества и опасности. Ориентирование в городе: что делать, если ты заблудился? Карта города и план населенного пункта. Основы безопасности жизнедеятельности в городе. Как вести себя в чрезвычайной ситуации.

В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут.

Предполагается осмотр окрестностей школы и выбор потенциально опасных мест и безопасного маршрута до дома. Тротуар, пешеходная дорожка, обочина. Наблюдение за дорожным движением возле школы. Экскурсия в центр города

Школа светофорных наук

Причины дорожно - транспортного травматизма детей. «Дирижер» уличного движения. Правила перехода перекрестка. Нерегулируемый перекресток. Правила дорожного движения. Что такое ГИБДД и кто такой инспектор ДПС. Велосипед на улицах города.

Я пешеход и пассажир

Применение пройденного на практике. Наблюдение за дорожным движением города или села.

Если стихия разбушевалась

Что такое природные катаклизмы (наиболее характерные для данной местности погодные условия). Ураганный ветер. Смерч. Снежная буря. Наводнение. Цунами. Землетрясение. Правила поведения в экстремальной ситуации. Способы передачи информации на расстоянии. Игра: моделируем чрезвычайную ситуацию.

Мой дом - моя крепость

Квартира и частный дом: преимущества и недостатки. Когда взрослых нет дома. Наши соенравные помощники: электричество и газ, водопровод и отопление. Правила безопасного использования электроприборов. Экономное использование ресурсов. Газовая плита и колонка. Что делать, если... (в доме пахнет газом; начался пожар; прорвало трубу и т.д.). Вызов милиции и МЧС.

Перед экраном телевизора.

Сколько времени можно уделить телевизору без вреда для здоровья. «Хорошие» и «плохие» телезрители: что и как смотреть. СМИ. Место у телевизора. Как дать отдых глазам. Шум от телевизора (магнитофона, плеера): шкала громкости.

Компьютер - не игрушка.

Компьютер - великое изобретение человечества. Что было, когда не было компьютеров? Может ли компьютер «думать». Что такое искусственный интеллект. Где используются

компьютеры (для математических вычислений; для создания баз данных управления всевозможными устройствами). Первые ЭВМ и современные компьютеры. Компьютер в офисе и дома. Возможности, которые дают компьютер и Интернет. Правила безопасной работы на компьютере: зрение; поза; расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимостей. Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники.

Наши домашние любимцы

Животное в доме - это радость, но и большая ответственность. Уход за питомцем. Гигиена домашних животных. Ветеринар. Заболевания, переносчиками которых могут быть и животные.

Растения и человек

Комнатные растения. Значение растений в вашем доме. Путешествие с комнатными растениями. Уход за растениями. Полезные и опасные растения.

Лекарственные растения: дикорастущие и культурные. Что такое биологически активные вещества. Знакомство с лекарственными растениями и их применением. Редкие и охраняемые растения вокруг нас. Растения, которые мы едим. Овощи, фрукты. Санитарная обработка овощей и фруктов. Осторожно: пестициды!

Осторожно: ядовитые растения

Растения, опасные для человека. Характерные признаки. Меры предосторожности. Правила, которые необходимо соблюдать при встрече с ядовитыми растениями. Использование ядовитых растений в медицине.

Каким воздухом мы дышим

Что происходит с нашей атмосферой. Что мы можем сделать для сохранения воздуха. Леса - легкие нашей планеты. Сохранить живые насаждения.

Погода, климат и здоровье человека

Наблюдения за погодой (использование барометра, флюгера, термометра; создание миниметеорологической площадки; ведение журнала наблюдений).

Определение климата своей местности на основе собственных наблюдений и данных о длительных наблюдениях за погодой. Болезни и недомогания, связанные с погодными условиями. Акклиматизация.

Что будет, если мы не будем беречь природу?

Как выглядела Земля миллиарды лет назад. Понятие экологической катастрофы. Экологические катастрофы древности и современные проблемы: потепление мирового климата, озоновая дыра, эпидемии, бактериальное и ядерное оружие. Красная книга.

Подготовка к походу

Разработка маршрута. Список покупок. Что брать с собой в поход: продуктовый и неприкосновенный запас; аварийный комплект и «аптечка»; план местности. Как вязать узлы и упаковывать вещи. Палатка и спальный мешок. Правила безопасности в походе.

Календарно-тематическое планирование

№ в году	№ в четв.	Тема занятий	Дата провед.	Коррек- тиру.
Природа, как твоё здоровье? Что такое экология?				
1		Что такое экология? Что такая окружающая среда? Сезонные изменения в природе. Роль экологии в жизни человека.		
2		Влияние хозяйственной деятельности человека на среду обитания растений и животных. «Хорошая» и «плохая» экология.		
3		Мой любимый школьный двор Экскурсия по пришкольной территории. Наблюдение за растительным и животным миром. Оценка экологического состояния пришкольного участка.		
4		Что мы можем сделать для нашего двора (уборка пришкольной территории, изготовление скворечников, посадка деревьев).		
5		Наша среда обитания. Город, село, деревня. Прогресс и переселение в города. Что такое мегаполис? Современный город: преимущества и опасности. Ориентирование в городе: что делать, если ты заблудился? Карта города и план населенного пункта.		
6		Основы безопасности жизнедеятельности в городе. Как вести себя в чрезвычайной ситуации.		
7		В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут. Предполагается осмотр окрестностей школы и выбор потенциально опасных мест и безопасного маршрута до дома.		
8		Тротуар, пешеходная дорожка, обочина. Наблюдение за дорожным движением возле школы. Экскурсия в центр города		
9		Школа светофорных наук Причины дорожно - транспортного травматизма детей. «Дирижер» уличного движения. Правила перехода перекрестка. Нерегулируемый перекресток.		
10		Правила дорожного движения. Что такое ГИБДД и кто такой инспектор ДПС. Велосипед на улицах города.		
11		Я пешеход и пассажир. Применение пройденного на практике.		
12		Наблюдение за дорожным движением города.		
13		Если стихия разбушевалась Что такое природные катаклизмы (наиболее характерные для данной местности погодные условия). Ураганный ветер. Смерч. Снежная буря. Наводнение. Цунами. Землетрясение.		
14		Правила поведения в экстремальной ситуации. Способы передачи информации на расстоянии. Игра: моделируем чрезвычайную ситуацию.		
15		Мой дом - моя крепость Квартира и частный дом: преимущества и недостатки. Когда взрослых нет дома. Наши современные помощники: электричество и газ, водопровод и отопление.		

16		Правила безопасного использования электроприборов. Экономное использование ресурсов. Газовая плита и колонка. Что делать, если... (в доме пахнет газом; начался пожар; прорвало трубу и т.д.). Вызов полиции и МЧС.		
17		Перед экраном телевизора. Сколько времени можно уделить телевизору без вреда для здоровья. «Хорошие» и «плохие» телезрители: что и как смотреть.		
18		Место у телевизора. Как дать отдых глазам. Шум от телевизора (магнитофона, плеера): шкала громкости.		
19		Компьютер - не игрушка. Компьютер - великое изобретение человечества. Что было, когда не было компьютеров? Может ли компьютер «думать». Что такое искусственный интеллект. Где используются компьютеры (для математических вычислений; для создания баз данных управления всевозможными устройствами). Первые ЭВМ и современные компьютеры. Компьютер в офисе и дома.		
20		Возможности, которые дают компьютер и Интернет. Правила безопасной работы на компьютере: зрение; поза; расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимости. Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники.		
21		Наши домашние любимцы Животное в доме - это радость, но и большая ответственность. Уход за питомцем. Гигиена домашних животных.		
22		Ветеринар. Заболевания, переносчиками которых могут быть и животные.		
23		Растения и человек Комнатные растения. Значение растений в вашем доме. Путешествие с комнатными растениями. Уход за растениями. Полезные и опасные растения. Лекарственные растения: дикорастущие и культурные. Растения, которые мы едим.		
24		Что такое биологически активные вещества. Знакомство с лекарственными растениями и их применением. Редкие и охраняемые растения вокруг нас.		
25		Овощи, фрукты. Санитарная обработка овощей и фруктов. Осторожно: пестициды!		
26		Осторожно: ядовитые растения Растения, опасные для человека. Характерные признаки. Меры предосторожности. Правила, которые необходимо соблюдать при встрече с ядовитыми растениями.		
27		Использование ядовитых растений в медицине.		
28		Каким воздухом мы дышим Что происходит с нашей атмосферой. Что мы можем сделать для сохранения воздуха.		
29		Леса - легкие нашей планеты. Сохранить живые насаждения.		
30		Погода, климат и здоровье человека Наблюдения за погодой (использование барометра, флюгера, термометра; создание мини-метеорологической площадки; ведение журнала наблюдений). Определение климата своей местности на основе собственных наблюдений и данных о длительных наблюдениях за погодой.		

31		Болезни и недомогания, связанные с погодными условиями. Акклиматизация.		
32		Что будет, если мы не будем беречь природу? Как выглядела Земля миллиарды лет назад. Понятие экологической катастрофы. Экологические катастрофы древности и современные проблемы: потепление мирового климата, озоновая дыра, эпидемии, бактериальное и ядерное оружие.		
33		Красная книга.		
34		Подготовка к походу Разработка маршрута. Список покупок. Что брать с собой в поход: продуктовый и неприкосновенный запас; аварийный комплект и «аптечка».		
35		План местности.		
36		Как вязать узлы и упаковывать вещи. Рюкзак. Спальный мешок.		
37		Как установить палатку.		
38		Правила безопасности в походе.		
39		Бесценный дар природы. Что такое здоровье? Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Необходимость укреплять свое здоровье, заботиться о нем, уметь оказывать первую медицинскую помощь себе и окружающим, не навредить своему организму.		
40		Факторы, которые влияют на здоровье: условия и образ жизни, питание, наследственность, внешняя среда, природные условия, здравоохранение. Образ жизни, вредные и полезные привычки, тренировка и спорт. Какие бывают заболевания.		
41		Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Взрослые и дети. Мальчики и девочки. Правши и левши. Четыре темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Определение типа темперамента.		
42		Как мы познаем мир. Зрение, обоняние, осязание, слух, вкус. Мозг командный пункт организма. Как беречь нервную систему. Признаки сотрясения мозга.		
43		Ощущение, мышление, внимание, речь, воображение, память, чувства, воля (общее представление). Память человека: слуховая, зрительная, моторная, двигательная. Упражнения для укрепления памяти, внимания.		
44		Красивое и сильное тело Чудо человеческого тела. Как устроен человек (скелет человека, мышцы, суставы, осанка, внутренние органы человека, мозг и нервная система). Определение роста, массы тела, соотношение этих показателей.		
45		Осанка. Комплекс упражнений, формирующих осанку. Укрепление и тренировка мышц.		
46		Режим дня. Зачем школьникам режим «Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим. Мой идеальный распорядок дня. Сон. Норма сна (910 часов). Помещение для сна. Биоритм: «совы» и «жаворонки».		
47		Полезные и вредные привычки.		

48	Доброе утро! Спокойной ночи! Различные упражнения для «пробуждения» организма, укрепления мышц, развития ловкости и координации, быстроты и выносливости в соответствии с индивидуальными потребностями каждого ребенка		
49	Гигиена сна, подготовка ко сну.		
50	Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое! Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна.		
51	...И зубной порошок! Как правильно чистить зубы. Строение зуба: эмаль, нервы, кровеносные сосуды. Молочные зубы и коренные. Заболевания зубов, кариес.		
52	Кожа зеркало здоровья Самый большой орган кожи (эпидермис). Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, порезах, царапинах.		
53	Отпечатки пальцев. Игры: «Юные криминалисты», «Какая прическа тебе к лицу?».		
54	Дышим полной грудью Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. Пыль. Вредные привычки: курение. Правильное дыхание при занятиях спортом.		
55	Дыхательная гимнастика.		
56	Какой должна быть наша пища Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи. Особенности питания людей разных национальностей.		
57	Витамины. Что необходимо знать о витаминах. Составление меню (завтрак, обед, ужин).		
58	Осторожно: консерванты, ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища. Что такое состав и срок годности.		
59	По ту сторону микроскопа Целый мир в одной капле воды (практическая работа с микроскопом). Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии. Грибки. Плесень.		
60	Антибактериальные средства и биологически активные добавки.		
61	Берегите сердце Сердцебиение. Пульс: измерение пульса. Что нужно знать о своей крови. Кровообращение: аорта, артерии, вены, капилляры. Группа крови. Доноры. Первая помощь при кровотечении из носа.		
62	Рассматривание капли крови под микроскопом. Что можно узнать по клиническому анализу крови.		
63	Наши незаменимые помощники Зрение. Строение глаза: глазное яблоко, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка. Диагностика зрения. Цвет и настроение.		
64	Гигиена рабочего места. Упражнения для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.		

65		Чище, краше, лучше! Игры, которые развивают силу, выносливость.		
66		Спартакиада. Викторина по пройденному материалу.		
67		Держи голову в холоде... а ноги в тепле Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека.		
68		Инфекционные и простудные заболевания. Эпидемии.		