

СОГЛАСОВАНА На заседании педагогического совета, Протокол № 1 от « 30 » августа 2019_г	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР _____ Кошикова Н. И.	УТВЕРЖДЕНА Приказом от « 30 » августа 2019 г № 114/11 Директор _____ Вахрушева Н. Ю.
--	---	--

Составитель рабочей программы: Медведев Артем Сергеевич,
учитель Физической культуры и ОБЖ

Год разработки: 2019.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий внеурочной деятельностью;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревноват. деятельн.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физ. культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.Содержание курса внеурочной деятельности

№ п\п	Наименование разделов	Темы	Всего часов	Ожидаемый результат
1	«Вот мы и в школе»	1. Личная гигиена 2. Значение утренней гимнастики для организма	4	Выполнять элементарные навыки личной гигиены
2	Питание и здоровье»	1. Основы правильного питания 2. Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи	5	Должны различать “полезные” и “вредные” продукты Выполнять элементарные навыки культуры поведения во время приема пищи
3	Моё здоровье в моих руках»	1. Влияние окружающей среды на здоровье человека 2. Чередование труда и отдыха 3. Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.	7	Познакомить детей с правильным отношением к своему здоровью
4	Я в школе и дома».	1. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении 2. Гигиена одежды 3. Правила хорошего тона	6	Выполнять элементарные навыки личной гигиены, воспитывать стремление к здоровому образу жизни
5	Чтоб забыть про докторов»	1. Закаливание организма	4	Формировать у детей представления о прогулки, как об одном из элементов закаливания.
6	Я и моё ближайшее окружение»	1. Вредные привычки 2. Настроение в школе и дома	4	Формировать у детей нормы поведения, одобряемые в обществе (что такое «хорошо» и что такое «плохо»)
7	«Вот и стали мы на год	1. Первая доврачебная помощь в летний период 2. Опасности летнего	4	Продолжать пополнять знания детей

	взрослей»	периода.		
	Всего:		34 часа	

3. Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема раздела	Теория	Практика
1	Техника безопасности	4	-
2	Беседы	4	-
3	Игры	-	26
	Итого	34 часа	

№ п/п	Содержание материала
1 четверть	
1.	Дорога к доброму здоровью
2.	Здоровье в порядке- спасибо зарядке
3.	В гостях у Мойдодыра
4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»
5.	Витаминная тарелка на каждый день.
6.	Культура питания
7.	Ю.Тувим «Овощи» (умеем ли мы правильно питаться)
8.	Как и чем мы питаемся
2 четверть	
9.	Красный, жёлтый, зелёный
10.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим
11.	«Сезонные изменения и как их принимает человек»
12.	Стихотворение «Ручеёк»
13.	Полезные и вредные продукты.
14.	Как обезопасить свою жизнь
15.	«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»
16.	В здоровом теле здоровый дух
3 четверть	
17.	Мой внешний вид –залог здоровья
18.	Зрение – это сила
19.	Осанка – это красиво
20.	Весёлые перемены

21.	Здоровье и домашние задания
22.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим
23.	“Хочу остаться здоровым”.
24.	Вкусные и полезные вкусоности
25.	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.
26.	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.
4 четверть	
27.	«Как хорошо здоровым быть»
28.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»
29.	Моё настроение Передай улыбку по кругу.
30.	Вредные и полезные привычки
31.	“Я б в спасатели пошел”
32.	Опасности летом
33.	«Как хорошо здоровым быть»
34.	Подвижная игра "Быстрее по местам!"