

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Малининская средняя общеобразовательная школа»
Пронского района Рязанской области**

391143, Рязанская область, Пронский район, с.Малинищи, ул.Школьная, д. 173,
тел.,факс(49155)39118, e-mail: malinishi-62@rambler.ru

«Обсуждено»
на заседании ШМО учителей
начальных классов
(протокол №1 от 30.08.2021 г.)
Руководитель ШМО

Исаева Е. С.

«Утверждено»
на педагогическом совете
(протокол № 1 от 30.08.2021 г.)
Директор школы
В.Ю.Мазин
(приказ № 74-од от 01.09.2021)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по
внеурочной деятельности
«общая физическая подготовка»
для 3 класса
соответствует ФГОС**

Составила: учитель
первой квалификационной категории
Гайдамакина Наталия Федоровна

с. Малинищи

2021 – 2022 учебный год

Планируемые результаты освоения программы.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по общей физической подготовке является формирование следующих умений:

- Ø Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- Ø 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по общей физической подготовке - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Ø Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Ø Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Ø Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Ø Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Ø Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Ø Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Ø Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Ø Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- Ø Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Ø 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).
- Ø Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Ø Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Ø Слушать и понимать речь других.
- Ø Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Ø Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Ø Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Ø Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Содержание программы

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе» (4ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не

очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.
Итоговая диагностика.

Календарно - тематическое планирование занятий общей физической подготовке в 3 классе на 34 часа (1 недельный час по учебному плану)

на 2020-2021 учебный год

№ п/п	№ занятия	Наименование разделов и тем	Дата			
			план		факт	
			За		За	
Введение «Вот мы и в школе» 4ч						
1	1	Давайте познакомимся!	06.09	1ч		
2	2	Личная гигиена	13.09			
3	3	В гостях у Мой Додыра	20.09			
4	4	Игра «Остров здоровья»	27.09			
Питание и здоровье 5ч						
5	1	Из чего состоит наша пища	04.10			
6	2	Игра «Смак»	11.10			
7	3	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	18.10			
8	4	Вредные микробы	25.10			
9	5	Что такое здоровая пища и как её приготовить	15.11	2ч		
Моё здоровье в моих руках 7ч						
10	1	Здоровье в порядке-спасибо зарядке	22.11			
11	2	Наш мозг и его волшебные действия	29.11			

12	3	Закаляйся, если хочешь быть здоров	06.12			
13	4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	13.12			
14	5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	20.12			
15	6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	27.12			
16	7	Игра «Моё здоровье в моих руках»	10.01	3ч		
Я в школе и дома 6ч						
17	1	Мой внешний вид –залог здоровья	17.01			
18	2	Добрые речи – душевное здоровье	24.01			
19	3	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	31.01			
20	4	Бесценный дар- зрение	07.02			
21	5	Гигиена правильной осанки	14.02			
22	6	Игра «Спасатели, вперёд!»	21.02			
Чтоб забыть про докторов 4ч						
23	1	Где и как готовят пищу	28.02			
24	2	Движение это жизнь	06.03			
25	3	Блюда из зерна	13.03			
26	4	Вкусные и полезные вкусоности	20.03			
Я и моё ближайшее окружение 4ч						
27	1	Мир моих увлечений	03.04	4ч		
28	2	Вредные привычки и их профилактика	10.04			
29	3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль «Сказка о рыбаке и рыбке»	17.04			

30	4	В мире интересного.	24.04			
«Вот и стали мы на год взрослей» 4ч						
31	1	Я и опасность.	08.05			
32	2	Лесная аптека на службе человека	15.05			
33	3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	22.05			
34	4	Чему мы научились и чего достигли Защита проекта «Правила безопасности»	29.05			
Итого:			34 ч			