**Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно – оздоровительное направление по курсу : « Уроки здоровья»**

**Планируемые результаты.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 по физической культуре 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 физической культурой;

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 соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

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;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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.

**Содержание тем учебного курса**

Тема 1.Как воспитывать уверенность и бесстрашие.(1 час)  
  
Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие». Работа по стихотворению Э. Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.  
  
Тема 2.Учимся думать. (1 час)  
  
Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».  
  
Тема 3.Спеши делать добро.(1 час)  
  
Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».  
  
Тема 4. Поможет ли нам обман.(1 час)  
  
Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.  
  
Тема 5. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.(1 час)  
  
Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.  
  
Тема 6. Надо ли прислушиваться к советам родителей.(1 час)  
  
Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».  
  
Тема 7.Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.(1 час)  
  
Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».   
  
Тема 8. Все ли желания выполнимы.(1 час)\  
  
Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка – рёвушка». Толкование пословиц и крылатых выражений.  
  
Тема 9.Как воспитать в себе сдержанность.(1 час)  
  
Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.  
  
Тема10. Как отучить себя от вредных привычек.(1 час)  
  
Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятья…». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.  
  
Тема11.Я принимаю подарок.(1 час)  
  
Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если ты пришел на елку…» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».  
  
Тема12.Я дарю подарки.(1 час)  
  
Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э. Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г. Остера «Если друг на день рожденья…». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».  
  
Тема 13.Наказание. (1 час)  
  
Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.  
  
Тема 14.Одежда. (1 час)  
  
Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платьице!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.  
  
Тема 15.Ответственное поведение. (1 час)  
  
Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».  
  
Тема 16. Боль. (1 час)  
  
Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился…». Игра «Закончите фразу».  
  
Тема 17.Сервировка стола. (1 час)  
  
Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».  
  
Тема 18.Правила поведения за столом. (1 час)  
  
Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка…» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя…»  
  
Тема 19.Ты идешь в гости . (1 час)  
  
Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить…»  
  
Тема 20. Как вести себя в транспорте и на улице. (1 час)  
  
Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».   
  
Тема 21. Как вести себя в театре, кино, школе. (1 час)   
  
Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».  
  
Тема 22. Умеем ли мы вежливо обращаться. (1 час)  
  
Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.   
  
Тема 23. Умеем ли мы разговаривать по телефону. (1 час)  
  
Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».   
  
Тема 24. Помоги себе сам. (1 час)  
  
Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший…» Игра «Закончи предложения».  
  
Тема 25. Умей организовать свой досуг. (1 час)  
  
Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).  
  
Тема 26. Что такое дружба. (1 час)  
  
Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».   
  
Тема 27. Кто может считаться настоящим другом. (1 час)  
  
Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил…»  
  
Тема 28. Как доставить родителям радость. (1 час)  
  
Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих…» Игра «Комплимент».   
  
Тема 29. Если кому - нибудь нужна твоя помощь. (1 час)  
  
Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благининой «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».  
  
Тема 30. Спешите делать добро. (1 час)  
  
Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.  
  
Тема 31. Огонек здоровья. (1 час)  
  
Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.   
  
Тема 32. Путешествие в страну здоровья. (1 час)  
  
Игра - путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаев). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.  
  
Тема 33. Культура здорового образа жизни. (1 час)  
  
Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

Тема 34. Подвижные игры в летнее время (1 час)

**Тематическое планирование уроков физической культуры в 3 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол – во часов | Дата проведения | | |
| по плану | | фактически |
| **1 четверть – 8 часов** | | | | | |
| 1 | ОРУ. Как воспитывать уверенность и бесстрашие? | 1 | 1 неделя |  | |
| 2 | ОРУ. Учимся думать. | 1 | 2 неделя |  | |
| 3 | ОРУ. Спеши делать добро. | 1 | 3 неделя |  | |
| 4 | ОРУ. Поможет ли нам обман? | 1 | 4 неделя |  | |
| 5 | ОРУ. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. | 1 | 5 неделя |  | |
| 6 | ОРУ. Надо ли прислушиваться к советам родителей? | 1 | 6 неделя |  | |
| 7 | ОРУ. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга? | 1 | 7 неделя |  | |
| 8 | ОРУ. Все ли желания выполнимы? | 1 | 8 неделя |  | |
|  | **2 четверть – 8 часов** |  |  |  | |
| 9 | ОРУ. Как воспитать в себе сдержанность. | 1 | 9 неделя |  | |
| 10 | ОРУ. Как отучить себя от вредных привычек? | 1 | 10 неделя |  | |
| 11 | ОРУ. Я принимаю подарки. | 1 | 11 неделя |  | |
| 12 | ОРУ. Я дарю подарки. | 1 | 12 неделя |  | |
| 13 | ОРУ. Наказание. | 1 | 13 неделя |  | |
| 14 | ОРУ. Одежда. | 1 | 14 неделя |  | |
| 15 | ОРУ. Ответственное поведение. | 1 | 15 неделя |  | |
| 16 | ОРУ. Боль. | 1 | 16 неделя |  | |
|  | **3 четверть – 10 часов** |  |  |  | |
| 17 | ОРУ. Сервировка стола. | 1 | 17неделя |  | |
| 18 | ОРУ. Правила поведения за столом. | 1 | 18 неделя |  | |
| 19 | ОРУ. Ты идёшь в гости. | 1 | 19 неделя |  | |
| 20 | ОРУ. Как вести себя в транспорте и на улице. | 1 | 20 неделя |  | |
| 21 | ОРУ. Как вести себя в театре, кино, школе. | 1 | 21 неделя |  | |
| 22 | ОРУ. Умеем ли мы вежливо общаться. | 1 | 22 неделя |  | |
| 23 | ОРУ. Умеем ли мы разговаривать по телефону? | 1 | 23 неделя |  | |
| 24 | ОРУ. Помоги себе сам. | 1 | 24 неделя |  | |
| 25 | ОРУ. Умей организовать свой досуг. | 1 | 25 неделя |  | |
| 26 | ОРУ. Что такое дружба. | 1 | 26 неделя |  | |
| **4 четверть – 8 часов** | | | | | |
| 27 | ОРУ. Кто может считаться настоящим другом? | 1 | 27 неделя |  | |
| 28 | ОРУ. Как доставить родителям радость? | 1 | 28 неделя |  | |
| 29 | ОРУ. Если кому-нибудь нужна твоя помощь. | 1 | 29 неделя |  | |
| 30 | ОРУ. Спешите делать добро. | 1 | 30 неделя |  | |
| 31 | ОРУ. Огонёк здоровья. | 1 | 31 неделя |  | |
| 32 | ОРУ. Путешествие в страну здоровья. | 1 | 32 неделя |  | |
| 33 | ОРУ. Культура здорового образа жизни. | 1 | 33 неделя |  | |
| 34 | Подвижные игры в летнее время. | 1 | 34 неделя |  | |