

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Начальная общеобразовательная школа – детский сад №18»  
с. Верхненазаровское Красногвардейского района Республики Адыгея

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «НОШ-ДС №18»  
с. Верхненазаровское  
\_\_\_\_\_ О.Е. Половнева  
Приказ №50 от 01.09.2023 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Сильные, смелые, ловкие»  
на 2023-2024 учебный год  
3 класс  
1 час в неделю  
(34 часа в год)**

Разработчик программы:  
Учитель начальных классов  
Половнева Елена Сергеевна

с. Верхненазаровское  
2023 г.

## Аннотация.

Здоровый образ жизни не занимает пока первого места в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибётся тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

В реализации программы "Сильные, ловкие, смелые" должны принять участие школьники 3 класса. Цель программы - укрепление и сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни учащихся, нетерпимости ко всему, что называется "человеческими пороками".

**Формы работы** - интегрированные уроки, беседы, деловые игры, уроки здоровья, подвижные игры, игры на воздухе. Занятия проводятся 1 раз в неделю .

В результате осуществления программы ожидается

- повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- улучшение здоровья учащихся;
- формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни; повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;
- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы.

Форма подведения итогов реализации программы - соревнования.

## ПРИНЦИПЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа составлена с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей. Работа с детьми строится на основе уважительного, искреннего и тактичного отношения к личности ребенка. В педагогической деятельности следует исходить из концепции педагогического сотрудничества:

- *уважать личность ребенка, его позицию;*
- *принять ребенка таким, каков он есть, в его своеобразии и индивидуальности;*
- *отмечать достоинства каждого ребенка;*
- *не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждения, не приказывать, а советовать: вести ребенка к самоанализу, к рефлексии;*
- *проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.*

## Нагрузка на учебный год:

№ п\п	Класс	Всего часов	Теория	Практика
1.	<b>3 класс</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>

Место проведения:

- в спортивном зале (холодное время года),
- на спортивной площадке (в теплое время года).

### Учебно-тематический план (3 класс)

№ п\п	Название темы	Количество часов		
		теор.	практ.	всего
1.	Игры на повышение интереса к ЗОЖ	-	9	9
2.	Интегрированные уроки «О правильном питании»	3	4	7
3.	Интегрированные уроки «Наши главные органы»	5	5	10
4.	Игры на природе	-	8	8
	Итого:	8	26	34

### Содержание программы

1. Игры на повышение интереса к ЗОЖ: «Охотник и утки», «Рыбаки и рыбки», «Тише едешь, дальше будешь», «Запрещенное движение».
2. Интегрированные уроки «О правильном питании»: беседа «Полезная пища», игра «Пионербол», беседа «Вредная пища», игра «Достань мяч», беседа «Овощи. Блюда из овощей», игра «Белые медведи», беседа «Фрукты. Мой любимый сок», игра «Охотники и лайки».
3. Интегрированные уроки «Наши главные органы»: беседа «Как я чищу зубы», игра «Бой петухов», беседа «Мой нос - это фильтр, печка и сторожевой пост», игра «Мяч в воздухе», беседа «Аптечка на кухне», игра «Воробьи и кошка», беседа «Почки, которые никогда не станут цветами», игра «Воробьи и вороны», беседа «Пещера-сковарка с привратником у входа (желудок)», игра «Штандир».
4. Игры на природе: «Зайчики», «Прыгуны», «Один в круге», «Рыбная ловля».

### Календарно-тематический план

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов		Дата
		план.	факт.	
3 класс (34 ч.)				
Подвижные игры (9 ч.)				
1 - 2.	Игра «Охотники и утки»	1	1	
3 - 4.	Игра «Рыбаки и рыбки»	1	1	
5 - 6.	Игра «Тише едешь - дальше будешь»	1	1	
7 - 8.	Игра «Запрещенное движение»	1	1	
9.	Игра «Ручеек»	1	1	
Интегрированные уроки (7 ч.)				

10.	Полезная пища	1	1	
11.	Игра «Пионербол»	1	1	
12.	Вредная пища	1	1	
13.	Игра «Достань мяч»	1	1	
14.	Овощи. Блюда из овощей	1	1	
15.	Игра «Белые медведи»	1	1	
16.	Фрукты. Мой любимый сок. Игра «Охотники и лайки»	1	1	
Интегрированные уроки (10 ч.)				
17.	Как я чищу зубы	1	1	
18.	Игра «Бой петухов»	1	1	
19.	Мой нос – это фильтр, печка и сторожевой пост	1	1	
20.	Игра «Мяч в воздухе»	1	1	
21.	Аптечка на кухне	1	1	
22.	Игра «Воробьи и кошка»	1	1	
23.	Почки, которые никогда не станут цветами	1	1	
24.	Игра «Воробьи и вороны»	1	1	
25.	Пещера-скороварка с привратником у входа (желудок)	1	1	
26.	Игра «Штандир»	1	1	
Подвижные игры (8 ч.)				
27 - 28.	Игра «Зайчики»	2	2	
29 - 30.	Игра «Прыгуны»	2	2	
31 - 32.	Игра «Один в круге»	2	2	
33 - 34.	Игра «Рыбная ловля»	2	2	

