

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Устюжская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено
На педагогическом совете
Протокол № 1
«30 » 08 .2022г



**ПРОГРАММА РАБОТЫ
КРУЖКА
«Растем здоровыми и сильными»**

на 2022 – 2023 учебный год

Программу составил учитель:
Учитель начальных классов
Кириянова Елена Геннадьевна

2022г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Растём здоровыми и сильными» для 3-ого класса составлена на основе:

- содержания общего образования и Требований к результатам основного (начального, среднего) общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения;
- основной образовательной программы ООО МБОУ Устюжской СОШ, Приказ № 178 от 14.09.2015г. (ООП НОО: Приказ № 178 от 14.09.2015г., ООП СОО: от 01.09.2020 г.)
- Положения о рабочей программе (учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности по начальному, основному и среднему общему образованию ФГОС) учителя МБОУ Устюжская СОШ (Приказ № 01-05-108А от 30.08.2021)
- а также в соответствии с авторской программой «Расту здоровым и сильным»: Н.Я.Дмитриевой, К.А.Семеновой– Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2012. в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

УМК: Товпинец И.П. Уроки здоровья: книга для чтения в 3 – 4 классах – Самара: Корпорация «Федоров» Издательство «Учебная литература», 2020г.

Цель:

- формирование первоначального представления детей об элементарных нормах здорового образа жизни, а также расширение рамки учебных курсов «Окружающий мир», «Физическая культура» в аспекте понимания экологии природы и человека.

Задачи:

- формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга.
- Подвести обучающихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей.
- Воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни.
- Формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные

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 её 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 обучающихся 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, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;
- начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

Метапредметные

Познавательные:

- составление текстов в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, установления причинно-следственных связей, построения рассуждений;
- использование различных способов поиска учебной информации в справочниках, словарях, энциклопедиях

Регулятивные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- овладение осознанного построения речевого высказывания;
- освоение способами решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные:

- готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать различные точки зрения и право каждого иметь и излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, общей цели и путей её достижения, осмысливать собственное поведение и поведение окружающих;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные:

- овладение представлением о своём здоровье и способах его сохранения;
- овладение представлением о скрытых возможностях развития чувств, ума, физического и психического здоровья, личности, отношения к своим возможностям конструктивно, осознание их и осуществление саморукводства;
- владение приёмами психотехнической саморегуляции;
- имеют представления о сходстве и различии людей, о психологических характеристиках мальчиков и девочек;
- различают общечеловеческие ценности;
- раскрывают значение понятия «любовь», «счастье», «добродетель»;
- понимают, что человек часть природы, что и природа и человек имеют внутреннюю и внешнюю гармонию, что взаимоотношения человека с природой – это отношения живого с живым

Обучающийся научится: - понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места; - принимать и сохранять познавательные	Обучающийся получит возможность научиться: - вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
--	---

задачи, в т.ч. 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 коррективы 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.	- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств; - проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, 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.
---	--

Форма промежуточной аттестации:

за оценку по промежуточной аттестации по изобразительному искусству в 3 классе считать зачёт, согласно учебного плана на 2022– 2023 учебный год.

Приказ № 01 – 05 - 169 от «01» 09. 2022 г.

Протокол №1 от 30.08.2022г.

3. Содержание учебного предмета

3 класс

В гармонии с окружающим миром (34 часа)

Природа, как твоё 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 на 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 населённого 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 (если школа городская) или в город (для школьников села, посёлка и т.д.)

Школа светофорных наук. Причины дорожно-транспортного травматизма детей. «Дирижёр» уличного движения. Правила перехода перекрёстка. Нерегулируемый перекрёсток. 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 свои 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 экстренных оперативных служб.

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 базы 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 зависимости.

Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники.

Наши домашние любимцы. Животные в доме – это радость, но и большая ответственность. Уход за питомцем. Гигиена домашних животных. Ветеринар. Заболевания, переносчиками которых могут стать животные.

Растения и человек. Комнатные растения. Значения 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 – лёгкие нашей планеты. Сохранить живые насаждения.

Погода, климат и здоровье человека. Наблюдения за погодой (использование барометра, флюгера, термометра; создание метеорологической мини-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.

Спортивные эстафеты. Участие в спортивных эстафетах. Командные игры и конкурсы на свежем воздухе.

4. Тематическое планирование

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Количество часов за год: 34 ч

В неделю – 1 ч

Распределение часов и форма организации занятий

кружок	общее количество часов	урочная форма	внеурочная форма занятий
Растём здоровыми и сильными	34	-	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п	Раздел (кол – во часов)/ Тема урока	Дата план	Дата фактическая
1.1	Природа, как твоё здоровье?		
2. 2	Мой любимый школьный двор		
3.3	Мой любимый школьный двор		
4.4	Мой любимый школьный двор		
5.5	Наша среда обитания		
6.6	В городских джунглях		
7.7	Школа светофорных наук		
8.8	Школа светофорных наук		
9. 1	Я пешеход и пассажир		
10.2	Если стихия разбушевалась		

11.3	Если стихия разбушевалась		
12.4	Если стихия разбушевалась		
13.5	Мой дом – моя крепость		
14.6	Перед экраном телевизора		
15.7	Компьютер - не игрушка		
16.8	Компьютер - не игрушка		
17.1	Наши домашние любимцы		
18.2	Наши домашние любимцы		
19.3	Наши домашние любимцы		
20.4	Растения и человек		
21.5	Растения и человек		
22.6	Растения и человек		
23.7	Осторожно: ядовитые растения		
24. 8	Каким воздухом мы дышим		
25.9	Погода, климат и здоровье человека		
26.10	Погода, климат и здоровье человека		
27.1	Что будет, если мы не будем беречь природу?		
28.2	Подготовка к походу.		
29.3	Подготовка к походу.		
30.4	Поход		
31.5	Итоги похода		
32.6	Спортивная эстафета		
33.7	Спортивная эстафета		
34.8	Спортивная эстафета		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575884

Владелец Гурова Татьяна Александровна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023