

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей коррекционно-
развивающего цикла

Протокол № 1
от « 31 » 08 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Методист ГБОУ школы-
интерната №3 г.о. Тольятти
_____ М.В.Терентьева

« 31 » 08 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы-
интерната №3 г.о. Тольятти
_____ О.П. Степанова

« 01 » 09 2022г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«За здоровьем – в школу»**

Учебный год: 2022-2023

Класс: 3 Б класс

Количество часов в неделю: 1; **в год:** 34;

Рабочую программу составил учитель В.В. Якушко

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- малые формы двигательной активности;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

Личностные результаты.

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 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.
- **Вести** безопасный, здоровый образ жизни.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся,

посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

➤ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание программы

Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни».

Тема 1. Гигиена повседневного быта.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Гигиенические требования к одежде и обуви. Мой внешний вид – залог здоровья.

Практика: Правила ухода за одеждой и обувью. Тест «Ваше здоровье».

Тема 2. Физическое развитие.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Прибавление в росте и весе. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Окончательный рост мальчиков и девочек.

Практика: Сравнение своего роста и веса с возрастными нормами. Определение своего роста в 20 лет.

Тема 3. Формирование правильной осанки.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Борьба с плоскостопием.

Практика: Проверка формы стопы.

Тема 4. Основы самоконтроля.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Пульс – показатель, дающий важную информацию деятельности сердечно-сосудистой системы.

Практика: Физическая нагрузка и пульс. Зависимость частоты пульса от физической нагрузки.

Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека.

Практика: Воздушные ванны. Босохождение. Умывание и обливание холодной водой.

Тема 6. Профилактика близорукости..

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Дальновзоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

Практика: Периферическое зрение. Упражнения для расширения периферического поля зрения.

Раздел II

Воспитание двигательных способностей

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека
(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Быстрое овладение новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях. Ловкость.

Практика: Комплексы физических упражнений для развития ловкости.

Тема 4. Что значит быть сильным и выносливым?

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Раздел III

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

Тема 1. Прикладные умения и навыки

(6 часов: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-4 часа)

Теория: Футбол. Роль вратаря в футболе.

Практика: Лазанье по канату и шесту. Отработка лазанья по канату и шесту. Игра «Пожарная команда».

Тема 2. Основные виды движения

(10 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-7 часов)

Теория: Прыжки. Виды и типы прыжков. Прыжки и спорт. Прыжок в глубину. Правила техники безопасности при совершении прыжка в глубину. Отличие прыжка от ходьбы и бега.

Практика: Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой. Игротека «На болоте». Впрыгивание на возвышение.

Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Раздел IV

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

Методика и проведение динамических пауз, физкультурных минуток, занимательных переменок.

Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности.

(4 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-3 часа)

Теория: Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека.

Практика: Игры на переменах. Игры разных народов. Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше».

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Формируемые базовые учебные действия (БУД)
Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».				
1-2	«Гигиена повседневного быта»	2	6.09 13.09	<p>Регулятивные БУД: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке; - учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом, предложением; Познавательные БУД: - ориентироваться в спортзале; отвечать на вопросы поставленные учителем по подсказке, по образцу, показу; - делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; Личностные БУД: - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; как члена семьи, одноклассника, друга; - целостный, социально ориентированный</p>
3	Мой внешний вид – залог здоровья	1	20.09	
4	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	1	27.09	
5-6	«Физическое развитие младшего школьника»	2	4.10 11.10	
7	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1	18.10	
8	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»	1	25.10	
9-10	«Формирование правильной осанки»	2	8.11 15.11	
11	Плоскостопие и борьба с ним	1	22.11	
12	Практическая работа «Определение формы стопы»	1	29.11	
13	«Основы самоконтроля»	1	6.12	
14	Пульс как показатель самоконтроля	1	13.12	
15	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1	20.12	
16-17	«Средства и методы сохранения здоровья»	2	27.12 10.01	
18	Закаливание организма	1	17.01	
19	Практическая работа «Закаляемся вместе»	1	24.01	
20-21	Тема «Профилактика близорукости»	2	31.01 7.02	
22	Профилактика близорукости	1	14.02	
23	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	1	21.02	

Раздел «Воспитание двигательных способностей»				
24	Тема «Что значит быть ловким?»	1	28.02	взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
25	Что такое ловкость	1	7.03	
26	Комплекс упражнений для развития ловкости	1	14.03	
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»				
27	Игротека «Пожарная команда»	1	4.04	- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей. Коммуникативные БУД: - вступать в контакт и работать в
28	Игротека «На болоте»	1	11.04	
29	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	18.04	
Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»				
30	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»	1	25.04	коллективе - обращаться за помощью и принимать помощь; - сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
31	Малые формы двигательной активности	1	2.05	
32	Игры на переменах	1	16.05	
33	Игры разных народов	1	23.05	
34	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1	30.05	