

**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:** 5 В 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)	
<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b>					
1-2	Гигиена. Мой внешний вид – залог здоровья	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;</p> <p>Познавательные БУД: - ориентироваться в спортзале; отвечать на вопросы поставленные учителем по подсказке, по образцу, показу; - делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;</p> <p>Личностные БУД: - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; как члена семьи, одноклассника, друга; - целостный, социально ориентированный</p>	
3	Олимпийское движение. История развития Олимпийских игр.	1	20.09		
4	Современное Олимпийское движение	1	27.09		
5-6	«Физическое развитие подростков»	2	4.10 11.10		
7	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1	18.10		
8	«Формирование правильной осанки»	1	25.10		
9-10	Физические качества, их развитие	2	8.11 15.11		
<b>Пионербол</b>					
11	История возникновения, правила игры. ТБ	1	22.11		
12	Организация и проведения соревнований по пионерболу.	1	29.11		
13	Стойки и перемещения. Упражнения с мячом.	1	6.12		
14	Передача и ловля мяча.	1	13.12		
15	Броски и ловля мяча.	1	20.12		
16	Подача мяча.	1	27.12		
17-18	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	10.01 17.01		
<b>Настольный теннис</b>					
19	История, правила игры. Правила соревнований	1	24.01		
20-21	Стойки, передвижения игрока. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2	31.01 7.02		
22	Обучение технике подачи прямым ударом.	1	14.02		

23	Развитие чувства мяча. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки.	1	21.02	
<b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>				
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	
<b>Дартс</b>				
27	История ,правила соревнований.ТБ	1	4.04	- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей. Коммуникативные БУД: - вступать в контакт и работать в
28	Упражнения на развитие меткости.	1	11.04	
29	Техника метания дротиков.	1	18.04	
<b>Мини-футбол</b>				
30	Правила игры. Судейство. ТБ.	1	25.04	коллективе - обращаться за помощью и принимать помощь; - сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
31	Роль вратаря в футболе.	1	2.05	
32	Остановка и передача мяча.	1	16.05	
33	Ведение мяча.	1	23.05	
34	Удары по мячу.	1	30.05	