

«Утверждаю»
Директор МБОУ гимназия № 65
И.В. Куликова
Приказ № 43 от 01.09. 2023 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 65 имени Н. Сафронова»

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Основы здорового образа жизни»
(ЗОЖ)
для 3-4 классов
на 2023/2024 учебный год
Учитель Яшин Анатолий Владимирович

Количество часов 34ч.

Программа: рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе
«Программы факультативных занятий специальной медицинской группы 1-11 классы».

Авторы: Т.В. Дараева, Н.В. Коновалова, М.Ю. Ушакова, М.; 2019г.

Рассмотрено и одобрено
на заседании МО учителей
физической культуры
Протокол № от 31.08. 2023г.

Руководитель МО :
Липанова О.В.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Сорокина Е.Ю.

« 01 » 09 2023г.

1. Планируемые результаты освоения курса

2.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности 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 внеурочной деятельности являются следующие умения:

- 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 учетом требований ее 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;
- 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.

В результате освоения курса

Учащиеся научатся

- знать понятия «здоровье», «гигиена», ЗОЖ – здоровый образ жизни, АФК – адаптивная физическая культура, двигательный режим;
- правильно выполнять упражнения для определенной группы мышц, знать его механизм воздействия на организм;
- выполнять упражнения под счет и в такт с остальным коллективом;
- уметь самостоятельно составлять комплексы на определенную группу мышц;
- уметь правильно дышать – диафрагмальное дыхание (дыхание животом);
- иметь навык самостоятельного контроля за своим здоровьем;
- Знать различные исходные положения и стойки.
- Контролировать и регулировать функции организма при выполнении физических упражнений;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках физической культуры.

Учащийся получить возможность научиться :

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности.

В спортивно-оздоровительных группах массового обучения ведущими факторами являются: увлеченность детей, интерес, желание заниматься внеурочной деятельностью.

В программу внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» входят следующие разделы:

2.1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях в специально медицинской группе.

Техника безопасности на занятии по видам деятельности. Правила поведения в тренажерном зале и на занятиях в специально медицинской группе.

2.2 Общая и специальная физическая подготовка:

- Легкая атлетика; (Ходьба в разных режимах, метание малого мяча, беговые упражнения)

Ходьба с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью. Броски небольшого набивного мяча (1 кг.). Исключить все виды прыжковых упражнений.

- Гимнастика; (Ритмичные шаги)

Под музыку выполнение ритмичных шагов, подскоков, разворотов. В такт музыки выполнять задания, под счет. Танец «Полька»

- ЛФК; (Коррекция осанки, формирование дыхания, профилактика органов дыхания, коррекция голеностопа)

Подобрать и составить комплекс занятия, индивидуально по состоянию здоровья, для группы на коррекцию опорно-двигательного аппарата, дыхательные упражнения и на другие виды заболевания. Индивидуальный подход к каждому занимающемуся

- Пионербол; (Верхняя передача (из-за головы), нижняя передача, прием и передача мяча)

Разучивание основных приемов и передач в пионерболе, знать их и уметь выполнить. Играть в спортивную игру пионербол.

- Акробатика; (Акробатические упражнения, Акробатическая связка)

Оздоровительная и корригирующая гимнастика ориентирована на укрепление здоровья обучающихся. Упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.). Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие

на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях), упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами) Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

2.3. Сдача контрольных нормативов физической подготовленности.

В начале и в конце учебного года проводится **тестирование** физической подготовленности учащихся, на основании которого можно отслеживать уровень физического развития учащегося:

- поднимание и опускание корпуса (пресс);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание);
- челночный бег 4х5м;
- приседание;

Формы проведения внеурочной деятельности.

На занятиях в специальной медицинской группе применяются различные средства, приемы, формы и методики проведения занятия.

Одним из главных **средств** применяемых на занятиях в специальной медицинской группе являются ОРУ (общеразвивающие упражнения) – движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. ОРУ могут быть направлены преимущественно на подготовку организма к предстоящей работе (разминка), овладение школой движений, воспитание физических качеств, оздоровление различных органов и систем организма, формирование опорно-двигательного аппарата.

Кроме того, ОРУ являются прекрасным средством для развития органов дыхания. Проведение занятия в специальной медицинской группе проходят различными **способами**: игровая форма проведения занятия – когда занятие проводится способом игры; поточный способ – непрерывность выполнения комплекса упражнений, т.е. без пауз и остановок; раздельный способ проведения – внешним признаком является пауза для объяснения между отдельными упражнениями комплекса; круговой способ;

Помимо традиционных ОРУ на занятиях по в специальной медицинской группе применяются различные **методики** нетрадиционных видов гимнастики и элементы видов спорта. К таким видам можно отнести ритмическую гимнастику, стретчинг (методика развития гибкости и статических упражнений, дыхательную гимнастику. Уроки дают определенную нагрузку на формирование правильной осанки у учащихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, придает уроку эмоциональную окраску, даст определенные знания и умения в использовании этих средств в самостоятельных занятиях, профилактике болезней и улучшении здоровья после окончания школы.

3. Тематическое планирование

| № | Содержание учебного материала | Кол-во часов | Учет программы воспитания |
|-----------|---|---------------|---|
| 1. | Раздел 1. Техника безопасности | 3 | 1) установление доверительных отношений между учителем обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизация познавательной деятельности |
| 1.1 | ТБ и правила поведения на занятии в спецмедгруппе. | 1 | |
| 1.2 | ТБ и правила поведения в спортивном зале по легкой атлетике | 1 | |
| 1.3 | ТБ и правила поведения на занятии на занятии гимнастикой и акробатикой | 1 | |
| 2. | Раздел 2.Общая и специальная физическая подготовка | 29 | 2) побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины самоорганизации; |
| 2.1 | <u>Легкая атлетика.</u> Ходьба, лёгкий бег. Коррекционная гимнастика. Игровые эстафеты. | 4 1 | 3) привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией |
| 2.2 | Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры. | 1 | инициирование обсуждения, высказывание обучающимися своего мнения по этому поводу, выработка своего к ней отношения; |
| 2.3 | Метание малого мяча .Подвижные игры. | 1 | 4) использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия |
| 2.4 | Коррекционная гимнастика. Бег с равномерной скоростью. Метание малого мяча на дальность. | 2 | |
| | <u>Гимнастика.</u> | 5 | |
| 2.5 | ТБ и правила поведения на занятиях гимнастики. | 1 | |
| 2.6 | Коррекционная гимнастика. Строевые упражнения, Упражнения лёжа на спине | 1 | |
| 2.7 | Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, кувырки. Подвижные игры. | 1 | |
| 2.8 | Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры. | 1 | |
| | Коррекционная гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры. | 1 | |
| | <u>Аэробика.</u> | 3 | |
| 2.9 | Ритмичные шаги с гимнастическими | 1 | добросердечности, чер подбор соответствующих |

| | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| | предметами. | | текстов для чтения, задач для решения, проблемные ситуации для обсуждения в классе; |
| 2.10 | Ритмичные шаги разной интенсивности. Полька | 2 | ⁵⁾ применение на уроке интерактивных форм работы обучающимися: |
| | <u>ЛФК.</u> | 11 | интеллектуальных и стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактические театры, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках, дискуссиях, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога групповой работы или работы в парах, которые участвуют в командной работе в взаимодействии с другими детьми; |
| 2.11 | Коррекция осанки . Подвижные игры | 1 | |
| 2.12 | Коррекция осанки. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. | 1 | |
| 2.13 | Коррекция осанки .Техника высокого старта . | 3 | |
| 2.14 | Формирование дыхания | 2 | |
| 2.15 | Профилактика органов дыхания | 1 | |
| 2.16 | Коррекция голеностопа | 1 | |
| 2.17 | Развитие двигательных качеств | 1 | |
| 2.18 | Техника высокого старта в сочетании с медленным бегом . Игры. | 1 | |
| | <u>Легкая атлетика</u> | 5 | ⁶⁾ включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогающих установлению доброжелательной атмосферы во время урока; |
| 2.19 | Высокий старт и стартовый разгон.Медленный бег. | 3 | |
| 2.20 | Коррекционная гимнастика.Метание малого мяча | 2 | |
| | <u>Пионербол</u> | 4 | ⁷⁾ организация шефства мотивированных эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; |
| 2.21 | Верхняя передача мяча | 1 | |
| 2.22 | Верхняя и нижняя передача мяча | 1 | |
| 2.23 | Прием и передача мяча .Учебная игра. | 2 | |
| 3. | Раздел 3. Сдача контрольных нормативов | 2 | ⁸⁾ инициирование поддержка исследовательских |

| | | | |
|--|--------------------------------------|--------------------|---|
| | | | <p>деятельности обучающихся в рамках реализации индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретических проблемы, генерирования оформленного собственного идей, уважительных отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навыков публичного выступления перед аудиторией, аргументирования отстаивания своей точки зрения.</p> |
| | <p>Общее количество часов</p> | <p>34ч.</p> | |