

Принято на педагогическом совете  
Протокол №1 от 31.08.2022 г.

«Утверждаю»  
И. о. директора школы   
Г. А. Абузярова  
Приказ №135 от 31.08.2022 года



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школы рабочего поселка Сосновоборск  
Сосновоборского района Пензенской области

**Рабочая программа по учебному предмету «Расти здоровым»  
5 класс**

Составитель: Ярославцева О.И.  
учитель высшей квалификационной категории

р.п. Сосновоборск 2022 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа для учащихся 5-х классов «Расти здоровым» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Она разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья

### **Общая характеристика учебного предмета «Расти здоровым»**

Здоровье – одна из важных составляющих целостного развития человека, характеризующая его жизнеспособность в единстве телесных и психических характеристик. Жизнеспособность формируется в процессе воспитания, следовательно, охрана и укрепление здоровья школьников, а именно детей, есть актуальная педагогическая задача. Сейчас как никогда важно помнить о влиянии школы на здоровье учащихся, о ее возможностях организовать качественное развитие, воспитание и обучение детей без ущерба для их здоровья. Ведь именно в пространстве школьного детства формируются основы физич Программа внеурочной программы «Расти здоровым» составлена для учащихся 5 классов. Реализация программы осуществляется на дополнительных занятиях, где используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные формы. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств учащихся, позволяет через активную деятельность познавать себя.

### **Цели изучения учебного предмета «Расти здоровым»**

Цель изучения программы «Расти здоровым» - способствовать формированию активной жизненной позиции по вопросам укрепления и сохранения своего здоровья.

### **Место учебного предмета «Расти здоровым» в учебном плане**

Программа по спортивно - оздоровительному направлению «Расти здоровым» предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю всего 34 часа в год.

## **Содержание учебного предмета**

### **1. Основы знаний ( 5 часов)**

1. Здоровье и физическое развитие человека.
2. Влияние физических упражнений на организм человека.
3. Личная гигиена.
4. Закаливание и здоровье.
5. Образ жизни как фактор здоровья.

### **2. Общая физическая подготовка ( 29 часов)**

#### 1. Развитие координационных способностей:

- ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом;
- варианты челночного бега;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на быстроту и точность реакции

#### 2. Развитие скоростных способностей:

- эстафеты, старты из различных исходных положений;

- бег с ускорением, на короткие дистанции с максимальной скоростью, подвижные игры, требующие быстрой двигательной реакции и двигательных действий, челночный бег, прыжки в длину с разбега, прыжки со скакалкой.

### 3. Развитие силовых способностей:

– упражнения с гантелями, набивными мячами.

### 4. Развитие выносливости:

– бег с препятствиями;

– подвижные игры;

– круговая тренировка.

### 5. Развитие гибкости, подвижности в суставах:

Упражнения для формирования естественного мышечного корсета

Упражнения для укрепления “мышечного корсета” целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами

7. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):

8 Упражнения на расслабление. Это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после

значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в курса внеурочной деятельности «Расти здоровым» в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на занятиях внеурочной деятельности, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

№ п/п	Испытания (тесты)	Уровень сложности					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		мальчики			девочки		
1	Бег 30 метров (с);	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	160	150	165	145	135
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+ 9	+ 5	+ 3	+ 13	+6	+ 4
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	4	3			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)				17	11	9
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	46	36	32	40	30	28
6	Метание теннисного мяча на дальность (м, см)	33	26	24	22	18	16
7	Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	120	110	100	130	120	110
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	18	13	14	9	7

## Тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1.	Основы знаний	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.	Общая физическая подготовка	29	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий на спортивной площадке и в помещении школы. Беседа «Здоровье и физическое развитие человека».	1	
2.	Эстафеты с бегом. Подвижные игры для развития координации движений.	1	
3.	ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом. Подвижные игры для развития быстроты, скоростно-силовых качеств.	1	
4.	Подвижные игры с элементами бега. Эстафеты с мячами.	1	
5.	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры с мячом.	1	
6.	Варианты челночного бега. Игра в настольный теннис	1	
7.	Упражнения на быстроту и точность реакции. Подвижные и спортивные игры	1	
8.	Прыжки в длину с разбега, прыжки со скакалкой. Развитие координации движений. Игры с элементами баскетбола.	1	
9.	Прыжковые упражнения. Развитие быстроты. Эстафеты с мячами.	1	
10.	Пионербол.	1	
11.	Влияние физических упражнений на организм человека. Бег с препятствиями.	1	
12.	Бег с ускорением, на короткие дистанции с максимальной скоростью. Игра «Лапта»	1	
13.	Упражнения в упорах. Пионербол	1	
14.	Эстафеты, старты из различных исходных положений. Эстафеты с мячами.	1	
15.	Варианты челночного бега. Игра в настольный теннис.	1	
16.	Круговая тренировка. Игра в настольный теннис.	1	
17.	Эстафеты с обручами. Игра "Волейбол"	1	
18.	Личная гигиена. Подвижные игры	1	
19.	Упражнения на быстроту и точность реакции. Эстафеты с мячами	1	
20.	Закаливание и здоровье. Беседа о профилактике обморожений. Эстафеты со скакалками	1	
21.	Эстафеты с элементами гимнастики. Мини-футбол	1	
22.	Игра «Попади в цель». Ходьба на лыжах.	1	
23.	ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание. Упражнения с гантелями.	1	
24.	Эстафеты с мячами и скакалками	1	
25.	Эстафеты с бегом и прыжками.	1	
26.	Эстафеты с передачами мяча. Игра «Пионербол».	1	
27.	Формирование правильной осанки. Игра «Охотники и утки».	1	

28.	Образ жизни как фактор здоровья. Игра «Не давай мяч водящему».	1	
29.	Кроссовая подготовка.	1	
30.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Игра «Попади в кольцо».	1	
31.	Прыжковые упражнения. Игра «Пионербол».	1	
32.	Бег с препятствием. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра волейбол.	1	
33.	Игры с метанием мяча. Развитие быстроты.	1	
34.	Подвижные и спортивные игры.	1	

### **Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса**

#### Обязательные учебные материалы для ученика

Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 2005г.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов \ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2021г.

Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2020г.

Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 2021г.

Гомельский А.Я. Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 2021г.

Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2020г.

#### Методические материалы для учителя

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

## **Материально- техническое обеспечение образовательного процесса**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивный инвентарь

### **Оборудование для проведения практических работ**

Спортивный инвентарь

### **Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/09/24/rabochaya-programma-vneurochnoy-deyatelnosti-po>

[http://infourok.ru/vneurochnaya\\_deyatelnost\\_po\\_fgos\\_5\\_klass-330707.htm](http://infourok.ru/vneurochnaya_deyatelnost_po_fgos_5_klass-330707.htm)

<http://www.zavuch.ru/methodlib/236/121066/#sthash.QVwGrUO8.dpbs>

