

**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  
«Здоровейка»**

**Учебный год:** 2022-2023

**Класс:** 6 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            | 7.09<br>14.09   | <p>Регулятивные БУД:<br/>- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;<br/>- проговаривать последовательность действий на уроке;<br/>- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом, предложением;</p> <p>Познавательные БУД:<br/>- ориентироваться в спортзале;<br/>отвечать на вопросы поставленные учителем по подсказке, по образцу, показу;<br/>- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;</p> <p>Личностные БУД:<br/>- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; как члена семьи, одноклассника, друга;<br/>- целостный, социально ориентированный</p> |  |
| 3  | Физическая активность – средство Сохранения здоровья.                     | 1            | 21.09           |   |  |
| 4  | Травмы. Виды травм  | 1            | 28.09           |   |  |
| 5-6  | Спортивные и бытовые травмы. Причины.                                     | 2            | 5.10<br>12.10   |   |  |
| 7  | Первая помощь при спортивных травмах                                      | 1            | 19.10           |   |  |
| 8  | Средства восстановления   | 1            | 26.10           |   |  |
| 9-10   | Средства и методы сохранения здоровья                                     | 2            | 9.11<br>16.11   |   |  |
| <b>Волейбол</b>  |   |              |                 |   |  |
| 11   | История возникновения, правила игры. ТБ                                   | 1            | 23.11           |   |  |
| 12   | Организация и проведения соревнований по волейболу.                       | 1            | 30.11           |   |  |
| 13   | Стойки и перемещения. Упражнения с мячом.                                 | 1            | 7.12            |   |  |
| 14   | Передача мяча с веру  | 1            | 14.12           |   |  |
| 15   | Приём мяча снизу  | 1            | 21.12           |   |  |
| 16   | Нижняя прямая подача мяча.  | 1            | 28.12           |   |  |
| 17-18  | Учебная игра.   | 2            | 11.12<br>18.12  |   |  |
| <b>Настольный теннис</b>   |   |              |                 |   |  |
| 19   | История, правила игры. Правила соревнований                               | 1            | 25.12           |   |  |
| 20-21  | Стойки, передвижения игрока. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка. | 2            | 1.02<br>8.02    |   |  |
| 22   | Обучение технике подачи прямым ударом.                                    | 1            | 15.02           |   |  |
| 23   | Развитие чувства мяча. Набивание мяча ладонной и тыльной                  | 1            | 22.02           |   |  |

|  |   |   |       |   |
|--|---|---|-------|---|
|  | стороной ракетки.                             |   |       |   |
| <b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b> |   |   |       |   |
| 24   | Тема «Что значит быть быстрым?»               | 1 | 1.03  | взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;   |
| 25   | От чего зависит гибкость                      | 1 | 15.03 |   |
| 26   | Как развить быстроту.<br>Комплекс упражнений. | 1 | 5.04  |   |
| <b>Дартс</b>   |   |   |       |   |
| 27   | История ,правила соревнований. ТБ             | 1 | 12.04 | - самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.<br>Коммуникативные БУД: - вступать в контакт и работать в |
| 28   | Упражнения на развитие меткости.              | 1 | 19.04 |   |
| 29   | Техника метания дротиков.                     | 1 | 26.04 |   |
| <b>Мини-футбол</b>                                   |   |   |       |   |
| 30   | Правила игры. Судейство. ТБ.                  | 1 | 3.05  | коллективе - обращаться за помощью и принимать помощь;<br>- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;      |
| 31   | Роль вратаря в футболе.                       | 1 | 10.05 |   |
| 32   | Остановка и передача мяча.                    | 1 | 17.05 |   |
| 33   | Ведение мяча.                                 | 1 | 24.05 |   |
| 34   | Удары по мячу.                                | 1 | 31.05 |   |