

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «АЗОВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»**

**РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА**

к утверждению  
методическим объединением воспитателей групп  
продленного дня и круглосуточного пребывания  
обучающихся с нарушением слуха и задержкой  
психического развития НОО и ООО (интернатное  
сопровождение) ГКОУ РО Азовской школы №7  
протокол №1 от «28» августа 2024 г.  
Руководитель

**УТВЕРЖДАЮ**

директор ГКОУ РО Азовской школы  
№7

\_\_\_\_\_ / И.П. Попова

Приказ № 187 от «30» августа 2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
*по курсу внеурочной деятельности*  
**«Здоровьяк»**

1 дополнительный – 3 классы  
(спортивно-оздоровительное направление)  
**(слабослышащие, позднооглохшие обучающиеся)**  
(уровень начального общего образования)

Срок реализации 4 года

*на 2024-2025 учебный год*

**Составитель:**

ШМО воспитателей  
групп продленного дня и круглосуточного  
пребывания обучающихся с нарушением  
слуха и задержкой психического  
развития НОО и ООО  
(интернатное сопровождение)

г. Азов

2024

## Пояснительная записка

*Рабочая программа кружка «Здоровяк» для обучающихся с 1 по 3 класс ГКОУ РО Азовская школа 7 разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373 (с изменениями), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программа адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования ГКОУ РО Азовская школа 7 и соответствует учебному плану учреждения на 2024-2025 учебный год.*

*При реализации образовательной программы используется учебник из числа входящих в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. №253*

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

### **Задачи программы:**

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Кружок “Здоровяк ” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности / для учащихся начальной школы/.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок «Здоровяк» вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

**Курс занятий: 33 часа в год - 1 раз в неделю для 1дополнительного-3 класса**

### **Планируемые результаты.**

#### **Личностные:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

#### **Предметные результаты:**

- 1)формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- 2)овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

#### **Метопри предметные результаты:**

- 1)принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2)планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;
- 4)вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- 5)Задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;

б)осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач.

### Ценностные ориентиры:

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры

### Содержание

Программа включает:

**-подвижные игры.** Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекс взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

**-лёгкоатлетические и физические упражнения.** Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся.

Темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<i>подвижные игры</i>	<b>Решить</b> комплексы взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, <b>развить</b> его разнообразных двигательных способностей и <b>совершенствовать</b> умения. <b>Объяснять</b> и <b>соблюдать</b> правила игры. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> игры с разной целевой направленностью: <b>выполнять</b> технические действия из базовых видов спорта, <b>применять</b> их в игровой и соревновательной деятельности;

<b>лёгкоатлетические и физические упражнения</b>	<b>Заинтересованность</b> занятиями физической культурой; <b>Развивать</b> скоростно-силовых качеств, ловкость, <b>уважать</b> товарища. <b>Уметь</b> активно <b>включаться</b> в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; <b>находить</b> ошибки при выполнении учебных заданий, <b>отбирать</b> способы их исправления; технически правильно <b>выполнять</b> двигательные действия из базовых видов спорта, <b>использовать</b> их в игровой и соревновательной деятельности.
--	--

#### Учебно-тематический план.

№ п/п	Разделы	Кол-во часов
1	<b>лёгкоатлетические и физические упражнения</b>	16
2	<b>подвижные игры</b>	17
<b>Итого:</b>		33

#### ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**Оборудование:** мячи, скакалки, обручи, секундомер, кегли, фишки, гимнастические скамейки, коврики, карандаши, фломастеры.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.
3. Казарина О., Соколова Е. «Профилактика плоскостопия, общее укрепление организма»
4. Галанов А. С., «Игры, которые лечат».

№ п/п	Название раздела, количество часов	Тема урока	Дата	
1	<b>лёгкоатлетические и физические</b>	Техника безопасности во время занятий спортом.	<b>План</b> 02.09.2024	<b>факт</b>

	<i>упражнения</i>	Сбор антропометрических данных.		
<b>2</b>	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Проверка нормативов по общей физической подготовке обучающихся.	09.09.2024	
<b>3</b>	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику нарушений осанки.	16.09.2024	
<b>4</b>	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику нарушений осанки.	23.09.2024	
<b>5</b>	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику плоскостопия	30.09.2024	
<b>6</b>	<i>подвижные игры</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику плоскостопия	07.10.2024	
<b>7</b>	<i>подвижные игры</i>	Подвижные игры на координацию движений	14.10.2024	
<b>8</b>	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения на растяжку.	21.10.2024	
<b>9</b>	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения на растяжку.	11.11.2024	
<b>10</b>	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения на укрепление осанки	18.11.2024	
<b>11</b>	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения на укрепление осанки	25.11.2024	

12	<i>подвижные игры</i>	Подвижные игры с мячом на развитие координации движений	02.12.2024	
13	<i>подвижные игры</i>	Подвижные игры с мячом на развитие координации движений	09.12.2024	
14	<i>подвижные игры</i>	Подвижные игры со скакалкой на профилактику заболеваний дыхательной системы	16.12.2024	
15	<i>подвижные игры</i>	Подвижные игры со скакалкой на профилактику заболеваний дыхательной системы	23.12.2024	
16	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику заболеваний дыхательной системы	13.01.2025	
17	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику заболеваний дыхательной системы	20.01.2025	
18	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику плоскостопия	27.01.2025	
19	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику плоскостопия	03.02.2025	
20	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику плоскостопия	10.02.2025	
21	<i>подвижные игры</i>	Игры на развитие координации движений	17.02.2025	

22	<i>подвижные игры</i>	Игры на развитие координации движений	03.03.2025	
23	<i>подвижные игры</i>	Подвижные игры на укрепление осанки	10.03.2025	
24	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику плоскостопия	17.03.2025	
25	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику плоскостопия	24.03.2025	
26	<i>подвижные игры</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику плоскостопия	07.04.2025	
27	<i>подвижные игры</i>	Игры на развитие координации движений	14.04.2025	
28	<i>подвижные игры</i>	Игры на развитие координации движений	21.04.2025	
29	<i>подвижные игры</i>	Игры на развитие координации движений	28.04.2025	
30	<i>подвижные игры</i>	Спортивные эстафеты	05.05.2025	
31	<i>подвижные игры</i>	Подвижная игра «Перестрелка»	12.05.2025	
32	<i>подвижные игры</i>	Спортивные эстафеты	19.05.2025	
33	<i>подвижные игры</i>	Подведение итогов. Игры на выбор учеников.		