

«Утверждаю»

Директор МБОУ гимназия № 65  
И.В. Куликова  
Приказ № 243 от 01.09. 2023 г.



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

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Основы здорового образа жизни»  
(ЗОЖ)**

для 7-9 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

Е.Ю. Сорокина

« 01 » 09. 2023г.

## 1. Планируемые результаты освоения курса.

**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 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 здоровую сберегающую 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 уроках физической культуры в специально медицинской группе.**

1. Техника безопасности на занятии по видам деятельности. Правила поведения в тренажерном зале и на уроках физической культуры в специально медицинской группе. Правила составления комплекса утренней гимнастики
2. Влияние занятий гимнастическими упражнениями на организм
3. Физические упражнения и их разновидности (общеразвивающие, подводные) и
4. правила их выполнения.
5. Общая характеристика занятий корригирующей и лечебно-оздоровительной гимнастики, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

6. Особенности выбора физических упражнений при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации.

7. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

## **2.2. Общая и специальная физическая подготовка:**

• **Легкая атлетика** (Высокий старт и стартовый разгон, метание малого мяча, беговые упражнения)

1. 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. Высокий старт
2. Низкий старт
3. Старт с опорой на одну руку
4. Метание малого мяча с места на дальность, способом из-за головы
5. Метание мяча с разбега в вертикальную мишень, по движущей мишени
6. Метание мяча в цель правой и левой рукой
7. Медленный оздоровительный бег
8. Эстафета с метанием мячей
9. Прыжок в длину с разбега способом «согнув» ноги
10. Прыжок в высоту способом «перешагивания»
11. Подвижные игры с мячом
12. Бег по пересеченной местности (мальчики до 1км, девочки до 800м).

### **Строевые упражнения**

1. Построения в шеренгу в колонну по одному, по кругу;
2. Изменение скорости по командам: «Шире – шаг!», «Короче – шаг!», «Чаще – шаг!», «Реже!»;
3. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

### **Гимнастика с основами акробатики**

1. Перекаты в группировке, седы
2. Перекаты на спине в группировке
3. Перекаты из упора присев назад, боком
4. Кувырок вперед в группировке с помощью
5. Переворот на спину и обратно из положения лежа на спине
6. Передвижение по гимнастической скамейке (высота 20см) ходьба (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой, левой ноге, приставными шагами левым, правым боком)
7. Передвижение по гимнастической стенке, лазание с изменением направлением (по прямой, вверх, вниз, по диагонали)

8. Прыжок на горку матов в глубину
9. Прыжки через скакалку, на одной, двух ногах.

**Корригирующая и здоровье берегающая гимнастика**  
Комплексы упражнений по различным видам заболеваний.

Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации.

1. Комплекс упражнений для Ч.Д.Б. (часто болеющие дети)
2. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки
3. Комплекс упражнений при плоскостопии
4. Комплекс упражнений при Д.Ж.В.П.
5. Комплекс упражнений при заболеваниях Ж.К.Т.
6. Комплекс упражнений при заболеваниях органов зрения
7. Комплекс упражнений при заболеваниях дыхательной системы
8. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

**Аэробика** (Ритмичные шаги)

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

**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

**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 4x5м;
- приседание;
- прыжок в длину.

### **Формы проведения внеурочной деятельности**

На занятиях по внеурочной деятельности в специальной медицинской группе применяются различные средства, приемы, формы и методики проведения урока.

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 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
<b>1.</b>	<b>Техника безопасности</b>	<b>4</b>
	Техника безопасности и правила поведения на занятии в специально медицинской группе.	1
	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале по легкой атлетике	1
	Техника безопасности и правила поведения на занятии гимнастикой и акробатикой	1
	Техника безопасности и правила поведения по аэробике	1
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка:</b>	<b>29</b>
2.1	<b>Акробатика</b>	<b>2</b>
	Акробатические упражнения	1
	Акробатические упражнения	1
2.2	<b>Аэробика</b>	<b>5</b>
	Ритмичные шаги	1
	Ритмичные шаги	1
	Ритмичные шаги	1
	Ритмичные шаги	1
	Ритмичные шаги	1
2.3	<b>ЛФК</b>	<b>10</b>
	Коррекция осанки	1
	Коррекция осанки	1
	Коррекция осанки	1
	Формирование дыхания	1
	Формирование дыхания	1
	Формирование дыхания	1
	Формирование дыхания	1
	Коррекция голеностопа	1
	Коррекция голеностопа	1
	Развитие двигательных качеств	1
2.4	<b>Легкая атлетика</b>	<b>5</b>
	Беговые упражнения	1
	Беговые упражнения	1

	Беговые упражнения	1
	Беговые упражнения	1
	Метание малого мяча	1
<b>2.5</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>2</b>
	Упоры и висы	1
	Упоры и висы	1
<b>2.6</b>	<b>Строевые упражнения</b>	<b>4</b>
	Строевые упражнения	1
	Строевые упражнения	1
	Строевые упражнения	1
	Строевые упражнения	1
<b>3.</b>	<b>Сдача контрольных нормативов физической подготовленности</b>	<b>2</b>
	Общее количество часов	<b>34</b>



