

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
пгт. Нижний Одес

«Согласована»
Заместитель директора по ВР

Чурина Н..А.

«31» августа 2023 г.

«Утверждена»

Директор школы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 1 пгт. Нижний Одес» общеобразовательная школа

Лимонова И.Г.

« 31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Территория здоровья»**

*Спортивно-оздоровительное направление.
5-11 классы*

Уровень программы: основное общее образование

Срок реализации программы: 7 лет

Составители программы
учителя физической культуры:
Мотыль В.Ю.
Пашнина Е.Л.
Ткаченко Н.В.

Нижний Одес
2023 г.

Пояснительная записка.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 - 30% детей, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается. Поэтому проблема здоровья детей - всегда актуальна.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- формирование представлений о факторах, влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме, полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных

компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- пропаганда здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса;

- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

- формирование навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств: повышение уровня выносливости (беговые упражнения), укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

Место курса внеурочной деятельности в плане МБОУ «СОШ №1» пгт Нижний Одес: программа курса рассчитана на учащихся 5-11 класса сроком на 7 лет, общим объемом 34 часа для каждого класса (1 раз в неделю).

Содержание курса внеурочной деятельности.

5 класс.

«Территория здоровья».

1. Урок Безопасности (1 час)

Правила безопасного поведения при выполнении физических упражнений. Правила поведения в школе.

2. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни. (1 час)

Выполнение физических упражнений. Здоровый образ жизни – залог успеха каждого человека.

3. Гигиена повседневного быта. (1 час)

Личная гигиена, гигиена одежды, правила составления и проведения утренней зарядки. Практическая работа «Разработка комплекса утренней зарядки».

4. Режим дня школьника. (1 час)

Профилактика переутомления и содержание режима дня.

5. Составление индивидуального режима дня. (1 час)

Правила составления рационального режима дня.

6. Физическое развитие младшего школьника. (1 час)

Соответствие роста и веса возрастным нормам.

7. Рост и вес – главные показатели физического развития. (1 час)

Изучение возрастных стандартов показателей роста и веса. Правила измерения и сопоставления своего роста и веса с возрастными нормами.

8. Измерение своего роста и веса. (1 час)

Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»

9. Формирование правильной осанки. (1 час)

Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека.

10. Осанка – стройная спина! (1 час)

Выявление проблем с осанкой и формой стопы.

11. Будем улучшать осанку. (1 час)

Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем.

12. Основы самоконтроля. (1 час)

Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения.

13. Настроение и желание заниматься. (1 час)

Показатели самоконтроля. Настроение и желание заниматься – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях.

14. Средства и методы сохранения здоровья. (1 час)

Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения

простудных заболеваний. Средства и методы профилактики простудных заболеваний

15. Как мы дышим. (1 час)

Органы дыхания. Дыхание, как залог здоровья.

16. Тренируем дыхание. (1 час)

Изучение и выполнение упражнений на тренировку правильного дыхания

17. Профилактика близорукости. (1 час)

Дальнозоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека. Упражнения для профилактики появления близорукости.

18. Глаза – главные помощники человека. (1 час)

Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения. Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза.

19. Снимаем утомление глаз. (1 час)

Практическая работа в парах «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»

20. Воспитание двигательных способностей. (1 час)

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

21. Что такое двигательные способности? (1 час)

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

22. Двигательные способности людей. (1 час)

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

23. Проверяем свои двигательные способности. (1 час)

Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

24. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. (1 час)

Выполнение составленной индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

25. Прикладные умения и навыки. (1 час)

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека. Правила техники безопасности.

26. Лазанье по лестнице и гимнастической стенке. (1 час)

Отработка лазанья по лестнице и гимнастической стенке. Игра «Пожарная команда».

27. Игротека «Я б в спасатели пошёл». (1 час)

Проведение игры «Я б в спасатели пошёл»

28. Все на лыжи! (1 час)

Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.

Погодные условия для

лыжных занятий.

29. Скользящий шаг без палок. (1 час)

Скользящий шаг на лыжах. Отработка навыков скользящего шага без лыжных палок.

30. Скользящий шаг с лыжными палками. (1 час)

Скользящий шаг на лыжах. Отработка навыков скользящего шага с лыжными палками.

31. Равновесие. (1 час)

Упражнения на развитие равновесия и координации учащихся.

32. Упражнение в равновесии. (1 час)

Упражнения на развитие равновесия и координации учащихся.

33. Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности.

34. Спортивный праздник.

6

класс.

«Территория здоровья».

1. Урок безопасности. (1 час)

Правила безопасного поведения при выполнении физических упражнений. Правила поведения в школе.

2. Практическая работа «Уход за одеждой и обувью». (1 час)

Личная гигиена, гигиена одежды. Работа с карточками-тестами.

3. Соответствие роста и веса возрастным нормам. (1 час)

Правила измерения и сопоставления своего роста и веса с возрастными нормами. Изучение возрастных стандартов показателей роста и веса.

4. Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами». (1 час)

Измерение и сопоставление своего роста и веса с возрастными стандартами.

5. Плоскостопие и борьба с ним. (1 час)

Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Борьба с плоскостопием.

6. Практическая работа «Определение формы стопы». (1 час)

Практическая работа

7. Основы самоконтроля. (1 час)

Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения.

8. Пульс как показатели самоконтроля. (1 час)

Физическая нагрузка и пульс. Зависимость частоты пульса от физической нагрузки.

9. Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки». (1 час)

Измерение частоты пульса до и после выполнения физических упражнений.

10. Закаливание организма. (1 час)

Виды закаливания организма человека.

11. Практическая работа «Закаливаемся вместе». (1 час)

Воздушные ванны. Босохождение. Умывание и обливание холодной водой.

12. Профилактика близорукости. (1 час)

Дальнозоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека

13. Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения». (1 час)

Периферическое зрение. Упражнения для расширения периферического поля зрения.

14. Что такое ловкость. (1 час)

Быстрое овладение новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях.

Ловкость.

15. Комплекс упражнений для развития ловкости. (1 час)

Выполнение комплексов физических упражнений для развития ловкости.

16. Лазание по канату и шесту. (1 час)

Развитие и отработка навыков лазанья по канату и шесту

17. Игротека «Пожарная команда». (1 час)

Совершенствование навыков лазанья по канату и шесту в игре «Пожарная команда»

18. Лыжная подготовка. (1 час)

Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Погодные условия для лыжных занятий.

19. Коньковый ход. (1 час)

Лыжный спорт. История лыжного спорта. Техника конькового хода.

20. Спуск с горы. (1 час)

Самостоятельное катание с горы на лыжах.

21. Торможение. (1 час)

Торможение. Виды торможения. Техника торможения.

22. Прыжки и спорт. (1 час)

23. Прыжки в длину с места. (1 час)

24. Прыжки в длину с разбега. (1 час)

25. Прыжки в высоту. (1 час)
26. Прыжки со скакалкой. (1 час)
27. Игротека «На болоте». (1 час)
28. Прыжок в глубину. (1 час)
29. Впрыгивание на возвышение. (1 час)
30. Отличие прыжка от ходьбы и бега. (1 час)
31. Экскурсия «Природа – источник здоровья». (1 час)
32. Игры на переменах. (1 час)
33. Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности (1 час)
34. Спортивный праздник. (1 час).

7

класс

«Территория здоровья».

1. Урок безопасности. (1 час)
Правила безопасного поведения при выполнении физических упражнений. Правила поведения в школе.
2. Практическая работа «Здоровое питание». (1 час)
Факторы влияющие на рост и вес человека. Ожирение. Правила здорового питания. Правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю.
3. Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека. (1 час)
Выявление проблем с осанкой и формой стопы.
4. Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья» (1 час)
Правила составления индивидуальной программы здоровья. Составление программы.
5. Показатели самоконтроля. (1 час)
Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения.

6. Практическая работа «Дневник самоконтроля». (1 час)

Показатели самоконтроля: настроение, желание работать, самочувствие, болевые ощущения. Пульс. Дневник самоконтроля. Правила его ведения.

7. Точечный массаж. (1 час)

Значение точечного массажа. Виды точечного массажа.

8. Обучение основам точечного массажа. (1 час)

Практическая работа в парах «Обучение точечному массажу.»

9. Близорукость и здоровье человека. (1 час)

Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения. Практика: Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза.

10. Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения». (1 час)

Практическая работа в парах «Обучение точечному массажу.»

11. Воспитание двигательных способностей. (1 час)

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека. Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

12. Что значит быть сильным и ловким? (1 час)

Выносливость и сила – двигательные способности человека.

13. Выносливость и сила (1 час)

Составление индивидуальной программы на развитие силы и выносливости.

14. Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей» (1 час)

Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

15. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (1 час)

Выполнение составленной индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

16. Движения при преодолении препятствий. (1 час)

17. Спортивно-военизированная игра. (1 час)

18. Катание с горы на лыжах. (1 час)

Самостоятельное катание с горы на лыжах.

19. Лыжная эстафета. (1 час)

Лыжная эстафета.

20. Прогулка на лыжах. (1 час)

Лыжная прогулка по пересечённой местности.

21. Чтоб забыть про докторов. (1 час)

Нетрадиционные виды терапии: игротерапия, сказкотерапия, цветотерапия, аромотерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

22. Метание. (1 час)

Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом. Метание малого мяча. Ловля мяча. Метание на дальность. Метание в цель. Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

23. Способы метания. (1 час)

Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом. Метание малого мяча. Ловля мяча. Метание на дальность. Метание в цель. Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

24. Упражнения с большим мячом. (1 час)

Упражнения с большим мячом. Ловля мяча. Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

25. Метание малого мяча. (1 час)

Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом. Метание малого мяча. Ловля мяча. Метание на дальность. Метание в цель. Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

26. Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы». (1 час)

Метание малого мяча. Ловля мяча. Игры на свежем воздухе.

27. Метание на дальность. (1 час)

Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом. Метание малого мяча. Ловля мяча. Метание на дальность. Метание в цель. Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

28. Метание в цель. Игра «Меткий стрелок». (1 час)

Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом. Метание малого мяча. Ловля мяча. Метание на дальность. Метание в цель. Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

29. Весёлые старты. (1 час)

Эстафеты, игры на свежем воздухе.

30. Фазы метания. (1 час)

Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом. Метание малого мяча. Ловля мяча. Метание на дальность. Метание в цель. Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

31. Игры на свежем воздухе. (1 час)

Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом. Метание малого мяча. Ловля мяча. Метание на дальность. Метание в цель. Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

32. Методика проведения малых форм двигательной активности. (1 час)

Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой. Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой. Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания. Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером.

33. Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности (1 час).

34. Спортивный праздник.

8

класс.

«К вершинам ГТО».

1. Вводное занятие (1 час)

Правила поведения в школе. Правила и значение чередования труда и отдыха. Безопасность на улице и дома. Подведение итогов.

2. Урок здоровья (1 час)

Личная гигиена, гигиена одежды, основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, влияние окружающей среды на здоровье человека, вредные привычки, социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, правила хорошего тона.

3. Легкая атлетика (12 часов)

История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

4. Баскетбол (9 часов)

История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.

Лыжная подготовка (4 часа)

История возникновения и развития лыжного спорта. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

5. Легкая атлетика (5 часов)

История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

6. Итоговое занятие. (2 часа)

Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности. Спортивный праздник «Мы готовы к ГТО»

9

класс.

«К вершинам ГТО».

1. Вводное занятие (1 час)

Правила поведения в школе. Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Подведение итогов.

2. Урок здоровья (1 час)

Личная гигиена, гигиена одежды, основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, вредные привычки, социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, правила хорошего тона.

3. Легкая атлетика (12 часов)

История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

4. Баскетбол (9 часов)

История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.

Лыжная подготовка (4 часа)

История возникновения и развития лыжного спорта. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

5. Легкая атлетика (5 часов)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

6. Итоговое занятие (2 часа)

Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности. Подведение итогов занятия «Мы готовы к ГТО»

10 класс.

«К вершинам ГТО».

1. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации (1 час).

2. Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. (1 час)

3. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (1 час)

4. Бег на 100 метров. (1 час)

5. Бег на 100 метров. (1 час)

6. Бег на 100 метров. (1 час)

7. Бег на 2 (3) км. (1 час)

8. Бег на 2 (3) км. (1 час)

9. Бег на 2 (3) км. (1 час)

10. Бег на 2 (3) км. (1 час)

11. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).(1 час)

12. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).(1 час)

13. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки). (1 час)

14. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).(1 час)

15. Бег на лыжах. (1 час)

16. Бег на лыжах. (1 час)

17. Бег на лыжах. (1 час)

18. Бег на лыжах. (1 час)

19. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута. (1 час)

20. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута. (1 час)

21. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута. (1 час)

22. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута. (1 час)

23. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. (1 час)

24. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. (1 час)
25. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. (1 час)
26. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. (1 час)
27. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. (1 час)
28. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. (1 час)
29. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. (1 час)
30. Прыжок в длину с разбега. (1 час)
31. Прыжок в длину с разбега. (1 час)
32. Прыжок в длину с разбега. (1 час)
33. Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности. (1 час)
34. Спортивный праздник «Мы готовы к ГТО!». (1 час)

11

класс.

«К вершинам ГТО».

1. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации (1 час).
2. Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. (1 час)
3. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (1 час)
4. Бег на 100 метров. (1 час)
5. Бег на 100 метров. (1 час)
6. Бег на 100 метров. (1 час)
7. Бег на 2 (3) км. (1 час)
8. Бег на 2 (3) км. (1 час)
9. Бег на 2 (3) км. (1 час)
10. Бег на 2 (3) км. (1 час)

11. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).(1 час)

12. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).(1 час)

13. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки). (1 час)

14. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).(1 час)

15. Бег на лыжах. (1 час)

16. Бег на лыжах. (1 час)

17. Бег на лыжах. (1 час)

18. Бег на лыжах. (1 час)

19. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута. (1 час)

20. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута. (1 час)

21. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута. (1 час)

22. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута. (1 час)

23. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. (1 час)

24. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. (1 час)

25. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. (1 час)

26. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. (1 час)

27. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. (1 час)

28. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. (1 час)

29. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. (1 час)

30. Прыжок в длину с разбега. (1 час)
31. Прыжок в длину с разбега. (1 час)
32. Прыжок в длину с разбега. (1 час)
33. Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности. (1 час)
34. Спортивный праздник «Мы готовы к ГТО!». (1 час)

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий на занятии;
- уметь высказывать своё предположение (версию), уметь работать по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов);
- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС
«Территория здоровья».

№ занятия	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
1.		Урок Безопасности на занятиях курса	1
2.		Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни.	1
3.		Гигиена повседневного быта	1
4.		Режим дня школьника	1
5.		Составление индивидуального режима дня	1
6.		Физическое развитие младшего школьника	1
7.		Рост и вес – главные показатели физического развития	1
8.		Измерение своего роста и веса	1
9.		Формирование правильной осанки	1
10.		Осанка – стройная спина!	1
11.		Будем улучшать осанку	1
12.		Основы самоконтроля	1
13.		Настроение и желание заниматься	1
14.		Средства и методы сохранения здоровья	1
15.		Как мы дышим	1
16.		Тренируем дыхание	1
17.		Профилактика близорукости	1
18.		Глаза – главные помощники человека	1
19.		Снимаем утомление глаз	1
20.		Воспитание двигательных способностей	1
21.		Что такое двигательные способности?	1
22.		Двигательные способности людей	1
23.		Проверяем свои двигательные способности	1
24.		Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	1

25.		Прикладные умения и навыки	1
26.		Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	1
27.		Игротека «Я б в спасатели пошёл»	1
28.		Все на лыжи!	1
29.		Скользкий шаг без палок	1
30.		Скользкий шаг с лыжными палками	1
31.		Равновесие.	1
32.		Упражнение в равновесии	1
33.		Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности	1
34.		Техника безопасности в летний период	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС
«Территория здоровья».

№ занятия	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
1.		Урок безопасности	1
2.		Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	1
3.		Соответствие роста и веса возрастным нормам	1
4.		Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»	1
5.		Плоскостопие и борьба с ним	1
6.		Практическая работа «Определение формы стопы»	1
7.		Основы самоконтроля	1
8.		Пульс как показатели самоконтроля	1
9.		Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1
10.		Закаливание организма	1
11.		Практическая работа «Закаливаемся вместе»	1
12.		Профилактика близорукости	1
13.		Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	1
14.		Что такое ловкость	1
15.		Комплекс упражнений для развития ловкости	1
16.		Лазание по канату и шесту	1
17.		Игротека «Пожарная команда»	1
18.		Лыжная подготовка	1
19.		Коньковый ход	1

20.		Спуск с горы	1
21.		Торможение	1
22.		Прыжки и спорт	1
23.		Прыжки в длину с места	1
24.		Прыжки в длину с разбега	1
25.		Прыжки в высоту	1
26.		Прыжки со скакалкой	1
27.		Игротека «На болоте»	1
28.		Прыжок в глубину	1
29.		Впрыгивание на возвышение	1
30.		Отличие прыжка от ходьбы и бега	1
31.		Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
32.		Игры на переменах	1
33.		Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности	1
34.		Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС
«Территория здоровья».**

№ занятия	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
1		Урок безопасности	1
2		Практическая работа «Здоровое питание»	1
3		Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1
4		Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1
5		Показатели самоконтроля	1
6		Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1
7		Точечный массаж	1
8		Обучение основам точечного массажа	1
9		Близорукость и здоровье человека	1
10		Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	1
11.		Воспитание двигательных способностей	1
12		Что значит быть сильным и ловким?	1
13		Выносливость и сила	1
14		Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	1
15		Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	1
16		Движения при преодолении препятствий	1
17		Спортивно-военизированная игра	1
18		Катание с горы на лыжах	1
19		Лыжная эстафета	1

20		Прогулка на лыжах	1
21		Чтоб забыть про докторов	1
22		Метание.	1
23		Способы метания	1
24		Упражнения с большим мячом.	1
25		Метание малого мяча	1
26		Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	1
27		Метание на дальность	1
28		Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1
29		Весёлые старты	1
30		Фазы метания	1
31		Игры на свежем воздухе	1
32		Методика проведения малых форм двигательной активности	
33		Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности	1
34		Спортивный праздник	1

|

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС
«К вершинам ГТО».

№ занятия	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
1.		Вводное занятие	1
2.		Урок здоровья	1
3.		Легкая атлетика	1
4.		Легкая атлетика	1
5.		Легкая атлетика	1
6.		Легкая атлетика	1
7.		Легкая атлетика	1
8.		Легкая атлетика	1
9.		Легкая атлетика	1
10.		Легкая атлетика	1
11.		Легкая атлетика	1
12.		Легкая атлетика	1
13.		Легкая атлетика	1
14.		Легкая атлетика	1
15.		Баскетбол	1
16.		Баскетбол	1
17.		Баскетбол	1
18.		Баскетбол	1
19.		Баскетбол	1
20.		Баскетбол	1
21.		Баскетбол	1
22.		Баскетбол	1
23.		Баскетбол	1
24.		Лыжная подготовка	1
25.		Лыжная подготовка	1
26.		Лыжная подготовка	1
27.		Лыжная подготовка	1
28.		Легкая атлетика	1
29.		Легкая атлетика	1
30.		Легкая атлетика	1
31.		Легкая атлетика	1
32.		Легкая атлетика	1
33.		Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности	1
34.		Спортивный праздник «Мы готовы к ГТО»	1

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС .
«К вершинам ГТО».**

№ занятия	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
35.		Вводное занятие	1
36.		Урок здоровья	1
37.		Легкая атлетика	1
38.		Легкая атлетика	1
39.		Легкая атлетика	1
40.		Легкая атлетика	1
41.		Легкая атлетика	1
42.		Легкая атлетика	1
43.		Легкая атлетика	1
44.		Легкая атлетика	1
45.		Легкая атлетика	1
46.		Легкая атлетика	1
47.		Легкая атлетика	1
48.		Легкая атлетика	1
49.		Баскетбол	1
50.		Баскетбол	1
51.		Баскетбол	1
52.		Баскетбол	1
53.		Баскетбол	1
54.		Баскетбол	1
55.		Баскетбол	1
56.		Баскетбол	1
57.		Баскетбол	1
58.		Лыжная подготовка	1
59.		Лыжная подготовка	1
60.		Лыжная подготовка	1
61.		Лыжная подготовка	1
62.		Легкая атлетика	1
63.		Легкая атлетика	1
64.		Легкая атлетика	1
65.		Легкая атлетика	1
66.		Легкая атлетика	1
67.		Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности	1
68.		Спортивный праздник «Мы готовы к ГТО»	1

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС.
«К вершинам ГТО».**

№ занятия	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
69.		Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1
70.		Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке.	1
71.		Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1
72.		Бег на 100 метров.	1
73.		Бег на 100 метров.	1
74.		Бег на 100 метров.	1
75.		Бег на 2 (3) км.	1
76.		Бег на 2 (3) км.	1
77.		Бег на 2 (3) км.	1
78.		Бег на 2 (3) км.	1
79.		Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).	1
80.		Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).	1
81.		Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).	1
82.		Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).	1
83.		Бег на лыжах.	1
84.		Бег на лыжах.	1
85.		Бег на лыжах.	1
86.		Бег на лыжах.	1
87.		Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута.	1

88.		Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута.	1
89.		Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута.	1
90.		Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута.	1
91.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
92.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
93.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
94.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
95.		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1
96.		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1
97.		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1
98.		Прыжок в длину с разбега.	1
99.		Прыжок в длину с разбега.	1
100.		Прыжок в длину с разбега.	1
101.		Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности	1
102.		Спортивный праздник «Мы готовы к ГТО!».	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС.
«К вершинам ГТО».

№ занятия	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
103.		Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1
104.		Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке.	1
105.		Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1
106.		Бег на 100 метров.	1
107.		Бег на 100 метров.	1
108.		Бег на 100 метров.	1
109.		Бег на 2 (3) км.	1
110.		Бег на 2 (3) км.	1
111.		Бег на 2 (3) км.	1
112.		Бег на 2 (3) км.	1
113.		Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).	1
114.		Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).	1
115.		Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).	1
116.		Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).	1
117.		Бег на лыжах.	1
118.		Бег на лыжах.	1
119.		Бег на лыжах.	1
120.		Бег на лыжах.	1
121.		Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута.	1
122.		Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута.	1

123.		Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута.	1
124.		Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута.	1
125.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
126.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
127.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
128.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
129.		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1
130.		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1
131.		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1
132.		Прыжок в длину с разбега.	1
133.		Прыжок в длину с разбега.	1
134.		Прыжок в длину с разбега.	1
135.		Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности	1
136.		Спортивный праздник «Мы готовы к ГТО!».	1