



Приложение № 1  
к основной образовательной  
программе основного  
общего образования  
МБОУ «Школа №109»  
(в соответствии с ФОП),  
утвержденной приказом  
МБОУ «Школа №109»  
от 30.08.2024 № 283 /од

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительного**  
**направления**  
**основного общего образования**

## Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание учебного предмета	5
5 класс	5
6 класс	5
7 класс	5
8 класс	6
9 класс	6
Планируемые результаты освоения предмета на уровне начального общего образования	7
Личностные результаты	7
Метапредметные результаты	8
Предметные результаты	10
Тематическое планирование	12
5 класс	12
6 класс	13
7 класс	14
8 класс	16
9 класс	17

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления для 5-9 классов составлена на основе следующих документов:

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования, федеральных образовательных программ основного общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

**Цель программы:** укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

### Задачи программы:

- обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обучить игровой и соревновательной деятельности;
- сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, правильную осанку и культуру движений.
- развить силовые и координационные способности, выносливость, быстроту и ловкость;
- сформировать двигательную активность учащихся;
- развить быстроту реакции в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развить инициативу и творчество учащихся;
- развить умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- овладеть новыми движениями с повышенной координационной сложностью.
- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитать и развить силу воли, стремление к победе;
- воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Место курса в учебном плане: в учебном плане на изучение в каждом классе основной школы отводится 1 час в неделю, всего 170 часов.

1	<b>Основа рабочей программы</b>	Рабочая программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, составлена на основе федеральной рабочей программы по
---	---------------------------------	--

		внеурочной деятельности спортивно- оздоровительного направления; является составной частью основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Школа № 109»
<b>2</b>	<b>5 класс</b>	34 часа
<b>3</b>	<b>6 класс</b>	34 часа
<b>4</b>	<b>7 класс</b>	34 часа
<b>5</b>	<b>8 класс</b>	34 часа
<b>6</b>	<b>9 класс</b>	34 часа
<b>7</b>	<b>Всего</b>	170 часов

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### 5 класс

#### Модуль «Ступеньки здоровья», 34 часа

##### «Наше здоровье» 9 ч

Что такое здоровый образ жизни? Красивая осанка. Здоровая пища дома и в школе. Режим дня.

Вредные привычки. Как закаляться? От чего зависит наше здоровье. Как живет наш организм?

Сила нужна каждому.

##### «Физическое совершенствование» 25 ч

Мир движений. Учись быстроте и ловкости. Сила нужна каждому. Самый ловкий. Супергибкий.

Весёлая скакалка. Сила нужна каждому. Учись быстроте и ловкости. Кто быстрее? Скакалочка- выручалочка. Ловкая и коварная гимнастическая палка. Команда быстроногих «Гуси – лебеди».

Выбираем бег. Метко в цель. Метко в кольцо. Развиваем точность движений. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости. Команда быстроногих «Гуси – лебеди». Прыжок за прыжком. Мир движений и здоровья. Развитие скоростных качеств. Развитие скоростных качеств. Кто быстрее?

Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.

### 6 класс

#### Модуль «Лаборатория здоровья», 34 часа

##### «Введение» 1 ч

Вводное занятие. Цели и задачи курса.

##### «Что такое здоровый образ жизни?»

Что такое здоровый образ жизни? Режим дня школьника. Сон и его значение для здоровья. Понятие о закаливании организма. Физическая культура и здоровье. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Что нужно знать о лекарствах. О вреде чрезмерного использовании гаджетов. Вредные привычки и здоровье. О вреде курения. О вреде алкоголя. О наркотической зависимости.

##### «Личная гигиена»

Личная гигиена, что это? Уход за кожей. История косметики и ее применение. Уход за ногтями. Уход за волосами. Гигиена полости рта. Глаза: правильный уход, гимнастика. Уход за телом. Правила пользования парфюмом.

«Питание и здоровье» Питание и здоровье. Белки. Витамины. Здоровое питание. Свежие овощи и фрукты. Питание и вред некоторых продуктов. Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.

«Познай самого себя» Мир наших чувств. Кто я? Как управлять впечатлениями о себе? Технология совершенствования себя. Границы моего «Я». Я и другие. Заключительное занятие

### 7 класс

#### Модуль «Ступеньки здоровья», 34 часа

##### «Наше здоровье», 9 часов

Что такое здоровый образ жизни? Красивая осанка. Здоровая пища дома и в школе. Режим дня.

Вредные привычки. Как закаляться? От чего зависит наше здоровье. Как живет наш организм?

Сила нужна каждому.

### **«Физическое совершенствование», 25 часов**

Мир движений. Учись быстроте и ловкости. Сила нужна каждому. Самый ловкий. Супер гибкий.

Весёлая скакалка. Сила нужна каждому. Учись быстроте и ловкости. Кто быстрее? Скакалочка- выручалочка. Ловкая и коварная гимнастическая палка. Команда быстроногих «Гуси – лебеди».

Выбираем бег. Метко в цель. Метко в кольцо. Развиваем точность движений. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости. Команда быстроногих «Гуси – лебеди». Прыжок за прыжком. Мир движений и здоровья. Развитие скоростных качеств. Развитие скоростных качеств. Кто быстрее?

Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.

## **8 класс**

### **Модуль «Дневник здоровья», 34 часа**

#### **«Чистота и здоровье»**

Природа человека. Виды здоровья. Откуда берутся грязнули. Улыбка – залог успеха и здоровья. Чувства и поступки. Что такое эмоции? Стресс. Учимся находить причину и последствия событий. Режим дня – верный помощник нашего здоровья.

#### **«Вредные привычки - злые волшебники»**

Злой волшебник – табак. Как сказать НЕТ. Злой волшебник – алкоголь. Алкоголь – сделай выбор. Злой волшебник – наркотик. Волевое поведение. Конкурс рисунков «О вреде злых волшебников». Тренинг безопасного поведения «Я умею выбирать».

#### **«Помоги себе сам»**

Организуй свой досуг. Что такое дружба. Как выбирать друзей. Доставь родителям радость. Недобрые шутки и «нехорошие» слова. Комплекс упражнений на релаксацию. Психофизические упражнения.

Осанка – стройная спина. Глаза – главные помощники человека. Кто с закалкой дружит – никогда не тужит.

#### **«Оздоровительные мероприятия»**

«Делай как я» комплекс упражнений для утренней гимнастики. Правильная осанка. Упражнения для профилактики. Правильное дыхание. Укрепление иммунитета. Закаливание. Глаза – главные помощники человека. Первая помощь при отравлении. Первая помощь при обморожении, тепловом ударе.

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак.

## **9 класс**

### **Модуль «Дневник здоровья», 34 часа**

#### **«Стратегия здоровьесбережения»**

Законы государства о сохранении здоровья. Здоровый ли образ жизни вели наши предки? Теоретические основы культуры здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни среди школьников. Интеллектуальная игра «Мое здоровье

– здоровье нации». Формирование здорового образа жизни. Здоровье как стиль жизни. Урок – тренинг «За здоровый образ жизни».

### **«Основные составляющие здорового образа жизни»**

Как вести здоровый образ жизни. Режим дня. Физическое здоровье. Нравственное здоровье. Психическое здоровье. 5 компонентов здорового образа жизни. Польза и вред диет. Здоровое питание. Движение – жизнь. Разгоняй движеньем лень.

### **«Действие вредных привычек на организм»**

Вредные привычки и их влияние на организм. Токсическое воздействие никотина. Токсическое воздействие алкоголя. Токсическое воздействие наркотиков. Профилактика употребления наркотических веществ.

### **«Здоровье школьников»**

Здоровый образ жизни – это модно. Молодежь за здоровый образ жизни. Здоровое поколение. Состояние здоровья подростков. Здоровый образ жизни старшеклассников. Тренинг «Здоровый образ жизни – мода или необходимость». Если хочешь быть здоров. Разработка презентации «Сохрани себя сам». Конкурс коллажей «Быть здоровым - здорово». Итоговое занятие. «Мой выбор – здоровый образ жизни». Итоговое занятие. «Мой выбор – здоровый образ жизни».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности (5 - 9 классы)**

В соответствии с требованиями к результатам освоения учебного предмета внеурочной деятельности данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета внеурочной деятельности «Спортивные игры».

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного предмета внеурочной деятельности «Спортивные игры», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.



- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета внеурочной деятельности «Спортивные игры». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

### **К концу обучения в пятом классе обучающийся научится:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### **К концу обучения в шестого классе обучающийся научится:**

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта и т.д.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

### **К концу обучения в седьмом классе обучающийся научится:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **К концу обучения в восьмом классе обучающийся научится:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.
- организовывать и проводить спортивные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

### **К концу обучения в девятом классе выпускник научится:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**5 класс**

**Модуль «Ступеньки здоровья»**

Тема, раздел курса, количество часов	Основное программное содержание	Основные виды деятельности	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
<b>«Наше здоровье» 9 ч</b>	<p>Что такое здоровый образ жизни? Красивая осанка. Здоровая пища дома и в школе. Режим дня. Вредные привычки. Как закаляться?</p> <p>От чего зависит наше здоровье. Как живет наш организм? Сила нужна каждому</p>	<p><i>Анализировать</i> диаграмму «Что влияет на здоровье». <i>Оценивать</i> своё состояние (анализ ответов на вопросы теста). <i>Учебный диалог</i> (обсудим вместе): <i>анализировать</i> жизненные ситуации. <i>Совместная деятельность в парах</i>: оценивать «вредные» советы. <i>Совместная деятельность в группах</i>: составить памятку.</p>	<p><a href="https://resh.u.ru/subject/23">https://resh.u.ru/subject/23</a>,  <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>,  <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>,  <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a></p>
<b>«Физическое совершенствование» 25 ч.</b>	<p>Мир движений. Учись быстроте и ловкости. Сила нужна каждому. Самый ловкий. Супер гибкий. Весёлая скакалка. Сила нужна каждому. Развитие быстроты. Кто быстрее? Скакалочка-выручалочка. Ловкая и коварная гимнастическая палка. Команда быстроногих «Гуси – лебеди». Выбираем бег. Метко в цель. Метко в кольцо. Развиваем точность движений.</p>	<p><i>Практическая деятельность</i>: выполнять упражнения и игры в физкультурном зале. <i>Участвовать в учебном диалоге</i></p> <p>«Что такое закаливание». <i>Практическая деятельность</i>: составлять программу закаливания»</p>	<p><a href="https://resh.u.ru/subject/23">https://resh.u.ru/subject/23</a>,  <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>,  <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>,  <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a></p>

	<p>Развитие скоростных качеств. Прыжок за прыжком.</p> <p>Мир движений и здоровья.</p> <p>Мир движений и здоровья.</p> <p>Развитие скоростных качеств. Развитие скоростных качеств. Кто быстрее? Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми .</p>		
--	--	--	--

## 6 класс

### Модуль «Лаборатория здоровья»

Тема, раздел курса, количество часов	Основное программное содержание	Основные виды деятельности	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
<b>Введение</b>	Вводное занятие. Цели и задачи курса.	Беседа с учителем, учебный диалог, коллективное обсуждение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> , <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> , <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> , <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
<b>«Что такое здоровый образ жизни?»</b>	<p>Что такое здоровый образ жизни? Режим дня школьника. Сон и его значение для здоровья. Понятие о закаливании организма. Физическая культура и здоровье. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Что нужно знать о лекарствах.</p> <p>О вреде чрезмерного использовании гаджетов</p> <p>Вредные привычки и здоровье. О вреде курения. О вреде алкоголя. О наркотической зависимости.</p>	<p>Беседа с учителем, учебный диалог, коллективное обсуждение.</p> <p>Мини-исследование. Тема: «Влияние образа жизни на организм школьника».</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> , <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> , <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> , <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>

<b>«Личная гигиена»</b>	Личная гигиена, что это? Уход за кожей. История косметики и ее применение. Уход за ногтями. Уход за волосами. Гигиена полости рта. Глаза: правильный уход, гимнастика. Уход за телом. Правила пользования парфюмом.	Беседа с учителем, учебный диалог, коллективное обсуждение. Мини-исследование. Составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> , <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> , <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> , <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
<b>«Питание и здоровье»</b>	Питание и здоровье. Белки. Витамины. Здоровое питание. Свежие овощи и фрукты. Питание и вред некоторых продуктов. Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.	Беседа с учителем, учебный диалог, коллективное обсуждение. Мини-исследование. Просмотр презентаций, подготовленных учениками. Составление дневника питания. Понимают взаимосвязь понятий «правильное питание» и «лишний вес»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> , <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> , <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> , <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
<b>«Познай самого себя»</b>	Мир наших чувств. Кто я? Как управлять впечатлениями о себе? Технология совершенствования себя. Границы моего «Я». Я и другие. Заключительное занятие	Беседа с учителем, учебный диалог, коллективное обсуждение. Мини-исследование. Разучивают комплекс упражнений для расслабления, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> , <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> , <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> , <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>

## 7 класс

### Модуль «Ступеньки здоровья»

Тема, раздел курса,	Основное программное содержание	Основные виды деятельности	Использование электронных
---------------------	---------------------------------	----------------------------	---------------------------



количе- ство часов			(цифровых) об- разовательных ресурсов
<b>Наше здо- ровье, 8 часов</b>	<p>Что такое здоровый образ жизни? Красивая осанка.</p> <p>Здоровая пища дома и в школе. Режим дня. Вредные привычки. Как закаляться?</p> <p>От чего зависит наше здоровье. Как живет наш организм?</p>	<p>Коллективное обсуждение: (подготовка проектов и презентаций).</p> <p>Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</p> <p>Планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем).</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a>,  <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>,  <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>,  <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a></p>
<b>Физиче- ское совершен-ство- вание, 24 часа</b>	<p>Развитие скоростных качеств. Мир движений. Учись быстроте и ловкости.</p> <p>Сила нужна каждому. Самый ловкий. Супер гибкий. Весёлая скакалка. Сила нужна каждому. Кто быстрее? Скакалочка- выручалочка. Ловкая и коварная гимнастическая палка. Команда быстроногих «Гуси – лебеди». Выбираем бег. Метко в цель. Метко в кольцо. Развиваем точность движений. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости. Прыжок за прыжком. Мир движений и здоровья. Кто быстрее? Мы стали быстрыми, лов-</p>	<p>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом и динамическом режиме;</p> <p>Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;</p> <p>Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a>,  <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>,  <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>,  <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a></p>

	кими, сильными, выносливыми. Развиваем точность движений.		
--	---	--	--

## 8 класс

### Модуль «Дневник здоровья»

Тема, раздел курса, количество часов	Основное программное содержание	Основные виды деятельности	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
<b>Чистота и здоровье</b>	Природа человека. Виды здоровья. Откуда берутся грязнули. Улыбка – залог успеха и здоровья. Чувства и поступки. Что такое эмоции? Стресс. Учимся находить причину и последствия событий. Режим дня – верный помощник нашего здоровья.	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> , <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> , <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> , <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
<b>Вредные привычки - злые волшебники.</b>	Злой волшебник – табак. Как сказать НЕТ. Злой волшебник – алкоголь. Алкоголь – сделай выбор. Злой волшебник – наркотик. Волевое поведение. Конкурс рисунков «О вреде злых волшебников». Тренинг безопасного поведения «Я умею выбирать».	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> , <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> , <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> , <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
<b>Помоги себе сам.</b>	Организуешь свой досуг. Что такое дружба. Как выбирать друзей. Доставь родителям радость. Недобрые шутки и «нехорошие» слова. Комплекс упражнений на релаксацию. Психологические упражнения.	Анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; Анализируют и осмысливают понятие «дружба»,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> , <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> , <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> , <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>



	физические упражнения. Осанка – стройная спина. Глаза – главные помощники человека. Кто с закалкой дружит – никогда не тужит.	определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; Готовят рефераты по темам: «Осанка- стройная спина», «Глаза- главные помощники человека», «Все-стороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»	
<b>Оздоровительные мероприятия.</b>	«Делай как я» комплекс упражнений для утренней гимнастики. Правильная осанка. Упражнения для профилактики. Правильное дыхание. Укрепление иммунитета. Закаливание Глаза – главные помощники человека. Первая помощь при отравлении. Первая помощь при обморожении, тепловом ударе. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак.	Беседа с учителем. Учебный диалог: консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие. Понимаю с чего начинается оказание первой помощи. Ориентируются в названиях специализированных терминов.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> , <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> , <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> , <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>

## 9 класс

### Модуль «Дневник здоровья»

Тема, раздел курса, количество часов	Основное программное содержание	Основные виды деятельности	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
Стратегия здоровьесбережения	Законы государства о сохранении здоровья. Здоровый ли образ жизни вели наши предки? Теоретические основы культуры здорового образа жизни.	Коллективная дискуссия (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> , <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> , <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> ,

	<p>Формирование здорового образа жизни среди школьников. Интеллектуальная игра «Мое здоровье – здоровье нации». Формирование здорового образа жизни.</p> <p>Здоровье как стиль жизни. Урок – тренинг «За здоровый образ жизни».</p>	<p>Анализируют: что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние;</p> <p>Почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками;</p> <p>Какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.</p>	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Основные составляющие здорового образа жизни	<p>Как вести здоровый образ жизни. Режим дня. Физическое здоровье. Нравственное здоровье. Психическое здоровье. 5 компонентов здорового образа жизни. Польза и вред диет. Здоровое питание. Движение – жизнь. Разгоняй движеньем лень.</p>	<p>Мини- исследование (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Измерение функциональных резервов организма». Практические занятия, тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> , <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> , <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> , <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Действие вредных привычек на организм	<p>Вредные привычки и их влияние на организм. Токсическое воздействие никотина. Токсическое воздействие алкоголя. Токсическое воздействие наркотиков. Профилактика употребления наркотических веществ.</p>	<p>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися).</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> , <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> , <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> , <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Здоровье школьников	<p>Здоровый образ жизни – это модно. Молодежь за здоровый образ жизни. Здоровое поколение. Состояние здоровья подростков. Здоровый образ жизни старшеклассников. Тренинг «Здоровый образ жизни – мода или необходимость». Если хо-</p>	<p>Изучают формы здорового образа жизни и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения.</p> <p>Подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;</p> <p>Планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы- конспекты.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> , <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> , <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> , <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>

	чешь быть здоров. Раз- работка презентации «Сохрани себя сам». Конкурс коллажей «Быть здоровым - здо- рово». Итоговое заня- тие. «Мой выбор – здо- ровый образ жизни». Итоговое занятие. «Мой выбор – здоро- вый образ жизни».		
--	--	--	--

При разработке рабочей программы в тематическом планировании учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактическими возможностями ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.