



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону
«Школа № 109»

Приложение № 1
к основной
образовательной
программе основного
общего образования
МБОУ «Школа №109»
(в соответствии с ФОП),
утвержденной приказом
МБОУ «Школа №109»
от 29.08.2025 №293/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	Основа рабочей программы	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»
2	5 класс	34 часа
3	6 класс	34 часа
4	7 класс	34 часа
5	8 класс	34 часа
6	9 класс	34 часа
7	Всего	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 использования 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
«Наше здоровье» 9 ч	<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? 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 памятка.</p>	<p>https://resh.ed.u.ru/subject/23, http://school-collection.edu.ru/, https://uchi.ru, https://rusneb.ru/</p>
«Физическое совершенствовании» 25 ч.	<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>https://resh.ed.u.ru/subject/23, http://school-collection.edu.ru/, https://uchi.ru, https://rusneb.ru/</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
Введение	Вводное занятие. Цели и задачи курса.	Беседа с учителем, учебный диалог, коллективное обсуждение	https://resh.edu.ru/subject/23 , http://school-collection.edu.ru/ , https://uchi.ru , https://rusneb.ru/
«Что такое здоровый образ жизни?»	<p>Что такое здоровый образ жизни? Режим дня школьника. Сон и его значение для здоровья. Понятие о закаливании организма. Физическая культура и здоровье.</p> <p>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>	https://resh.edu.ru/subject/23 , http://school-collection.edu.ru/ , https://uchi.ru , https://rusneb.ru/

«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.	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.	https://resh.edu.ru/subject/23 , http://school-collection.edu.ru/ , https://uchi.ru , https://rusneb.ru/
«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.	Беседа с учителем, учебный диалог, коллективное обсуждение. Мини-исследование. Просмотр презентаций, подготовленных учениками. Составление дневника питания. Понимают взаимосвязь понятий «правильное питание» и «лишний вес»	https://resh.edu.ru/subject/23 , http://school-collection.edu.ru/ , https://uchi.ru , https://rusneb.ru/
«Познай самого себя»	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.	https://resh.edu.ru/subject/23 , http://school-collection.edu.ru/ , https://uchi.ru , https://rusneb.ru/

7 класс

Модуль «Ступеньки здоровья»

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

количе- ство часов			(цифровых) об- разовательных ресурсов
Наше здо- ровье, 8 часов	<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>https://resh.edu.ru/subject/23, http://school-collection.edu.ru/, https://uchi.ru, https://rusneb.ru/</p>
Физиче- ское совершен- ство- вание, 24 часа	<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>https://resh.edu.ru/subject/23, http://school-collection.edu.ru/, https://uchi.ru, https://rusneb.ru/</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
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.	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися).	https://resh.edu.ru/subject/23 , http://school-collection.edu.ru/ , https://uchi.ru , https://rusneb.ru/
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».	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися).	https://resh.edu.ru/subject/23 , http://school-collection.edu.ru/ , https://uchi.ru , https://rusneb.ru/
Помоги себе сам.	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»,	https://resh.edu.ru/subject/23 , http://school-collection.edu.ru/ , https://uchi.ru , https://rusneb.ru/

	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»	
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.	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.	https://resh.edu.ru/subject/23 , http://school-collection.edu.ru/ , https://uchi.ru , https://rusneb.ru/

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».	https://resh.edu.ru/subject/23 , http://school-collection.edu.ru/ , https://uchi.ru ,

	<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>	<p>https://rusneb.ru/</p>
<p>Основные составляющие здорового образа жизни</p>	<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>	<p>https://resh.edu.ru/subject/23,</p> <p>http://school-collection.edu.ru/,</p> <p>https://uchi.ru,</p> <p>https://rusneb.ru/</p>
<p>Действие вредных привычек на организм</p>	<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>	<p>https://resh.edu.ru/subject/23,</p> <p>http://school-collection.edu.ru/,</p> <p>https://uchi.ru,</p> <p>https://rusneb.ru/</p>
<p>Здоровье школьников</p>	<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>	<p>https://resh.edu.ru/subject/23,</p> <p>http://school-collection.edu.ru/,</p> <p>https://uchi.ru,</p> <p>https://rusneb.ru/</p>

	<p>чешь 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».</p>		
--	---	--	--

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.