Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 692
Калининского района
Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением Педагогического совета
Протокол № 9 /21-22 от 25.05.2022 г.

С учетом мнения Совета родителей
Протокол № 3 от 25.05.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 692 Калининского района Санкт - Петербурга
С.Ф. Бянкина
Приказ №62 от 25.05.2022 г.

ГБОУ СОШ № 692 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью: ГБОУ СОШ № 692 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
DN: 1.2.840.113549.1.9.2=780415135 5-780401001-001811308305, email=cbkalin@yandex.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C303037383034313531333535, 1.2.643.100.3=120B303138313133303833303 5, 1.2.643.100.1=120D313032373830323439383837 37, title=Исполняющий Обязанности Директора, ou=Администрация, o=ГБОУ СОШ № 692 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, street=УЛ ДЕМЬЯНА БЕДНОГО, ДОМ 6, КОРП 2, l=Санкт-Петербург, st=78 г. Санкт-Петербург, c=RU, givenName=Светлана Феоктистовна, sn=Бянкина, cn=ГБОУ СОШ № 692 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2022.05.25 15:05:58 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
Спортивно-оздоровительного направления
« Мы за здоровье»
10 класс
на 2022 – 2023 учебный год

Разработана
Татариновым С.А.
Преподаватель-организатор ОБЖ
первая квалификационной категории

Санкт - Петербург
2022 – 2023 учебный год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативная база	3
1.2.	Общая характеристика учебного предмета	3
1.3.	Цели и задачи	3
1.4.	Место предмета в федеральном базисном учебном плане	4
1.5.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	6
1.6.	Содержание программы	9
2.	Учебно-методическое обеспечение	11
3.	Календарно-тематическое планирование	12

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативная база

Рабочая программа «Профессиональное самоопределение» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:
Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утв. Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189.

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования. Рабочая программа «За здоровый образ жизни» Программа внеурочной деятельности обусловлена огромным образовательным значением, так как проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость. Родителей, педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения: распространение среди подростков вредных привычек, а “болезни поведения” стали проблемой современности.

Важно, чтобы просвещение подростков было своевременным, необходимо вовремя сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье.

Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей, и не случайно в последние годы в нашей стране пристальное внимание уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья. Особенно большую тревогу вызывает состояние здоровья подрастающего поколения. Неразумный образ жизни часто ведет к болезням, потере трудоспособности и преждевременной старости. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Вот почему так важно учить ребенка сохранять и укреплять свое здоровье, заботиться о здоровье окружающих, учить безопасным для здоровья формам поведения и гармоничному сосуществованию с самим собой и миром. Важно помнить, что педагог, как и врач должен всегда придерживаться заповеди «не навреди»: ни в коем случае нельзя действовать методом давления на еще не окрепшую психику ребенка.

На настоящий момент здоровье детского населения России оценивается как критическое: ухудшаются показатели физического и психологического развития детей, возросло число хронических и инфекционных заболеваний, отмечается рост социально обусловленных болезней. Особую тревогу вызывают проблемы, связанные с социальной дезориентацией подростков: пропаганда насилия, ложной свободы поведения, разнузданная реклама потребления алкогольных напитков и т. д. Специалисты отмечают также ухудшение состояния здоровья учащихся от начальной школы к старшим классам.

1.2 Общая характеристика учебного предмета

Актуальность программы «За здоровый образ жизни» профилактики определяется изменением наркоситуации в нашей стране, основной тенденцией которой является катастрофический рост числа наркозависимых, алкоголезависимых, прежде всего, среди детей и подростков.

Распространение наркомании, алкоголизма, табакокурения, особенно среди молодого населения России, приняло за последнее десятилетие угрожающие размеры и приобрело черты социального бедствия. Экономическая нестабильность, утрата молодежью ясных жизненных перспектив, обеднение духовной культуры и неспособность усилиями только правоохранительных органов противостоять активизации деятельности этому злу в стране,

привели к тому, что в употребление всех этих веществ началось массовое вовлечение самой уязвимой перед этим злом часть общества – детей и подростков.

Новизна программы «За здоровый образ жизни» предусматривает разбор факторов, влияющих на нравственность, мораль подрастающего поколения

1.3 Цели и задачи

Цель программы «За здоровый образ жизни» — углубление теоретических знаний учащихся о видах вредных привычек, причинах их возникновения и увеличения распространенности в России, мерах борьбы и профилактики вредных зависимостей, последствиях для организма человека в современном аспекте, а также получение практических навыков оценки степени влияния той или иной вредной привычки на организм, используя биологические методы оценки физического состояния и физической подготовленности.

Основная идея программы формирование адекватного отношения к отдельным явлениям, ситуациям, проблемам, создание стойких убеждений в приемлемости или неприемлемости соответствующих способов поведения.

Задачи:

•Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддерживания здоровья.
• Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни.
• Сформировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни и необходимости ведения профилактической работы в современном обществе.
•Получение знаний о степени вредного воздействия каждого вида вредной зависимости на органы и системы организма, продолжительность жизни, уровень работоспособности, уровень психического и социального здоровья, генетический уровень, о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками.

Межпредметные связи на занятиях:

Курс внеурочной деятельности связан с такими предметами как Физкультура, Биология, ОБЖ.

1.4 Место курса в учебном плане.

Содержание курса рассчитано на 34 часа в год для 10 класса. Срок реализации – 1 год. Занятия - 1 раз в неделю по расписанию. Продолжительность каждого занятия –45 минут.

Основные принципы реализации программы:

Реализация программы направлена на формирование у детей ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни; усвоение и следование социально ценным поведенческим нормам, развитие коммуникативных навыков, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию; формирование умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий, также связана с формированием представлений о негативном воздействии отрицательных факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье человека и его социальное благополучие.

При реализации учебной программы предусмотрены разные методы подачи учебного материала, различные формы учебной деятельности учащихся.

Принципы работы:

- Учет возрастных особенностей детей при отборе содержания темы занятий, задач воспитания и обучения.
- Обеспечение эмоционально-психологического комфорта для детей.
- Уважение к личности ребенка.

Методы работы:

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений.

Этот метод используется в основном в циклических видах спорта (бег, ходьба, плавание), хотя не исключено применение его в упражнениях ациклического характера (гимнастика).

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.п.

Выделяют несколько вариантов переменного метода:

1) с ритмичным колебанием интенсивности;

2) с неритмичным колебанием интенсивности и длительности мышечной работы;

3) с неритмичным колебанием интенсивности.

Переменный метод используется к в циклических и в ациклических видах спорта.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, но и благодаря суммации утомления организма от каждого повторения задания.

Данный метод используется как в циклических, так и в ациклических видах спорта.

В практике повторный метод используется в нескольких вариантах:

1) повторная работа с равномерной непредельной интенсивностью;

2) повторная работа с равномерной предельной интенсивностью;

Интервальный метод внешне походит на повторный. Но если при повторном методе характер воздействия на организм определяется исключительно самим упражнением, то при

интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают также интервалы отдыха.

Интервальный метод используется в настоящее время в большинстве физических упражнений.

По интенсивности нагрузки выделяют два варианта интервального метода:

1) экстенсивно-интервальный метод;

2) интенсивно-интервальный метод.

По изменению длительности нагрузки при очередном повторении упражнения можно выделить следующие варианты интервального метода6

1) с постепенным увеличением длительности работы;

2) с постепенным уменьшением длительности выполнения упражнения;

3) с чередованием длительности работы в каждой серии.

По характеру изменения продолжительности интервалов отдыха между очередным выполнение упражнения можно выделить:

1) «жесткий» интервальный метод;

2) «облегченный» интервальный метод.

Игровой метод. Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, он может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д.

Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнования.

Соревновательный метод используется, либо в элементарных формах, либо в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придается в основном подготовительный характер.

Круговой метод (тренировка) - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии они вновь возвращаются к первому, таким образом замыкая круг.

Приёмы и формы проведения занятий

1) физкультурные занятия;

2) физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия);

3) активный отдых (физкультурные досуга и праздники, дни здоровья, каникулы);

4) самостоятельная двигательная деятельность;

5) домашние задания по физкультуре;

6) индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии);

7) секционно-кружковые занятия;

8) профилактические и реабилитационные мероприятия

Программа предусматривает теоретические и практические занятия:

Основы методики физкультурных занятий исходят из их специфики, заключающейся в том, что каждое из них:

- определенная "оздоровительная доза" в виде движения, физической нагрузки, влияющей на здоровье детей, их правильное физическое развитие и подготовленность, обязательно с учетом индивидуальных особенностей,

- это двигательная деятельность, где движение всегда должно восприниматься организмом как "мышечная радость" и использоваться воспитателем как средство разностороннего развития, общение со сверстниками и воспитателем как социальный комфорт;

- обучение двигательным умениям как возможность самовыражения

1.5 Прогнозируемые результаты освоения программы

В результате проведенного учебного курса учащиеся должны имеет представление:
-о вредных привычках и их последствиях;
-о ценности жизни
должны осознавать
- необходимость защищать себя, свою жизненную позицию;
- необходимость личностного контроля над ситуацией, умения принимать на себя ответственность за собственную жизнь.
должны уметь:
-применять свои знания в жизни;
-правильно оценивать ситуации и решать создающиеся проблемы;
-противостоять групповому давлению;
-вырабатывать и отстаивать свою точку зрения.

Элективный курс для профильной подготовки учащихся 10 класса посвящён одной из главных проблем – сохранение здоровья у подрастающего поколения. Курс предметно – ориентированный, рассчитан на 34часа. Элективный курс “За здоровый образ жизни ” поможет школьникам дать научные ответы на многие волнующие вопросы.

Содержание, структура соответствует возрастным особенностям 16-летних подростков, так как в этот период перед школьниками стоит много проблем, которые касаются их здоровья, на которые они стараются найти правильные ответы и тесно взаимосвязан с предметом ОБЖ, углубляет валеологические знания школьников.

Предметные результаты:

В результате изучения данного курса:
Обучающиеся должны знать:
Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты:
Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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.

В области нравственной культуры:

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.

В области трудовой культуры:

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.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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.

В области физической культуры:

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 освоения физической культуры.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности

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 предмета «Физическая культура», 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.

1.6. Содержание курса внеурочной деятельности

Выполнение программы обеспечивает решение следующих основных задач физического воспитания в школе:

1.укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности учащихся

развитие основных двигательных качеств

2.обучение жизненно-важным и спортивным двигательным навыкам и умениям

приобретение знаний в области гигиены, основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни

3.воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями

4.воспитание нравственных и волевых качеств

5.борьба с вредными привычками: табакокурением, наркоманией, алкоголизмом.

Для удовлетворения естественной потребности детей и подростков в движениях применяется наряду с основной формой физического воспитания – уроком физической культуры, также гимнастика до учебных занятий, физкультминутки на общеобразовательных уроках (преимущественно в младших классах), игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты, во второй половине дня, занятия в различных спортивных и оздоровительных кружках. Предлагается дифференцированный подход с учетом работы с детьми разного возраста. Вся работа по физическому воспитанию учащихся направлена против утомления их на общеобразовательных уроках, на обеспечение активного отдыха детей после занятий, укрепление здоровья и совершенствование физической подготовленности посредством систематических занятий на уроках физической культуры и других формах физкультурной работы в соответствии с возможностями каждой возрастной группы и учетом условий конкретной сельской школы.

Учебно-тематический план

№ п.п	Название темы	Теория	Практика
1.	Особенности проведения утренней гигиенической гимнастики	1	1
2.	Подвижные игры и эстафеты в распорядке дня учащихся	1	1
3	Вредные привычки и здоровье нации.	1	5
4.	Беседа «О вреде табакокурения»	1	2
5.	Беседа «О вреде наркомании»	1	3
6.	Беседа «О вреде употребления алкоголя»	1	2

7.	“Болезни поведения” или болезни ППП	1	3
8.	Ответственность Законодательство РФ	1	3
9.	Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом	1	2
10.	Практическое занятие «Техника оздоровительного бега»	-	-
11.	Зачетное занятие	-	2
	Итого	**10**	**24**

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

2.

3. Программа «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов». Уфа. 1996г.
4. В.Г.Яковлев. В.П.Ратников «Подвижные игры». Москва. «Просвещение» 2011 г.
5. Э.Найминова. «Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры.» Ростов-на-Дону. «Феникс». 2003 г.
6. «Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом». Методическая рекомендация. Душанбе. 2002г.
7. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях: Книга для всех. – М.: Бином-Спб: Невский диалект, 2019.
8. Билибин Д.П., Дворников В.Е. Патофизиология алкогольной болезни и наркомании: Учебное пособие. – М., 1991.
9. Дубровский В.И. Валеология: здоровый образ жизни: Учебник, 2009. –
10. Сердюкова Н.Б. Наркотики и наркомания. – Ростов на Дону: Феникс, 2000.
11. Соковня-Семеновна И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 1997.
12. Сизанова А.Н., Хриптова В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. 5-11 классы, ПТУ. М.: «ВАКО», 2014 г.

3. Календарно-тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов и тем занятий	Планируемые результаты			Дата
		Предметные	Личностные	Метапредметные	
1	Ознакомление с курсом	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Любовь и уважение к Отечеству, его языку, культуре. Осознание и освоение литературы как части общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия.	***Регулятивные:*** умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности. ***Познавательные:*** формирование и развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов. ***Коммуникативные:*** умение слушать и вступать в диалог, осознавать важность коммуникативных умений в жизни человека.	
2	Лекция «Утренняя гигиеническая гимнастика». Различные комплексы упражнений.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	Освоение новых видов деятельности, участие в творческом, созидательном процессе; осознание себя как индивидуальности и одновременно как член общества.	***Регулятивные:*** удерживать цель деятельности до получения ее результата; определять способы действий в рамках предложенных условий и требований. ***Познавательные:*** обретение самостоятельного творческого опыта, формирующего способность к самостоятельным действиям в различных учебных и жизненных ситуациях, исследование собственных нестандартных способов решения. ***Коммуникативные:*** осознавать важность коммуникативных умений в жизни человека;	
3	Практическое занятие. Показать комплекс УГГ и проведение	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Осознание и освоение литературы как части общекультурного наследия России и общемирового	***Регулятивные:*** умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности.	

	упражне-ний согласно конспекта. Обсуждение комплекса, исправление ошибок.	(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	культурного наследия.	***Познавательные:*** формирование и развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов. ***Коммуникативные:*** умение слушать и вступать в диалог, осознавать важность коммуникативных умений в жизни человека.	
4	Лекция «Подвижные игры и эстафеты в распорядке дня школьников»	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.	Освоение новых видов деятельности, участие в творческом, созидательном процессе; осознание себя как индивидуальности и одновременно как член общества.	***Регулятивные:*** определять способы действий в рамках предложенных условий и требований. ***Познавательные:*** обретение самостоятельного творческого опыта, формирующего способность к самостоятельным действиям в различных учебных и жизненных ситуациях, исследование собственных нестандартных способов решения. ***Коммуникативные:*** осознавать важность коммуникативных умений в жизни человека; использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.	
5	Практическое занятие. Разучивание различных вариантов подвижных игр	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.	***Личностные:*** готовность и способность к саморазвитию; проявлять интерес к культуре и истории своего народа, родной страны; применять правила делового сотрудничества: сравнивать разные точки зрения; считаться с мнением другого человека; проявлять	***Регулятивные:*** умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, выбирать средства и применять их на практике; оценивать достигнутые результаты. ***Познавательные:*** обретение самостоятельного творческого опыта, формирующего способность к самостоятельным действиям в различных учебных и жизненных ситуациях, исследование собственных нестандартных способов решения.	

			терпение и доброжелательность в споре (дискуссии).	***Коммуникативные:*** учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.	
6	Практическое занятие. Составление из конспектов эстафет сценария спортивного праздника	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.	Применять правила делового сотрудничества: сравнивать разные точки зрения; считаться с мнением другого человека; проявлять терпение и доброжелательность в споре (дискуссии).	***Регулятивные:*** умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, выбирать средства и применять их на практике; оценивать достигнутые результаты. ***Познавательные:*** обретение самостоятельного творческого опыта, формирующего способность к самостоятельным действиям в различных учебных и жизненных ситуациях. ***Коммуникативные:*** продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.	
7	Вредные привычки и здоровье нации. Понятия, виды, причины возникновения вредных привычек.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	***Личностные:*** готовность и способность к саморазвитию; формирование и развитие творческого мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профориентации.	***Регулятивные:*** умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. ***Познавательные:*** воспроизведение по памяти информации, необходимой для решения заданной задачи; находить дополнительную информацию, используя справочную литературу, интернет-ресурсы. ***Коммуникативные:*** продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач; умение слушать и вступать в диалог, учёт разных мнений и интересов, участие в коллективном обсуждении проблем.	

8	Анализ исходного уровня осведомленности учащихся о распространении вредных привычек и о методах их профилактике.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	Применять правила делового сотрудничества.	***Регулятивные:*** осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. ***Познавательные:*** находить дополнительную информацию, используя справочную литературу, интернет-ресурсы. ***Коммуникативные:*** продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач.	
9	Социально-педагогические и наследственные факторы возникновения вредных привычек у детей и подростков.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	Выражать положительное отношение к процессу познания: проявлять внимание, удивление, желание больше узнать.	***Регулятивные:*** определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. ***Познавательные:*** формирование и развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов. ***Коммуникативные:*** умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации; владение устной и письменной речью.	
10	Влияние СМИ на распространение вредных привычек	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	Устойчивый познавательный интерес к чтению, к ведению диалога с автором текста; потребность в чтении.	***Регулятивные:*** умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. ***Познавательные:*** формирование основ смыслового чтения стихотворных художественных текстов. ***Коммуникативные:*** умение слушать.	
11	Курение. Предпосылки к курению. История употребления	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Осознание и освоение литературы как части общекультурного наследия России и общемирового	***Регулятивные:*** умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	

	табака в России и странах Европы.	(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	культурного наследия.	***Познавательные:*** формирование основ смыслового чтения стихотворных художественных текстов. ***Коммуникативные:*** умение слушать; формулировать собственное мнение и позицию.	
12	Курение и его влияние на основные функции организма. Курение и потомство. Меры профилактики.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.	Выражать положительное отношение к процессу познания: проявлять внимание, удивление, желание больше узнать.	***Регулятивные:*** умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. ***Познавательные:*** формирование основ смыслового чтения стихотворных художественных текстов. ***Коммуникативные:*** умение слушать; формулировать собственное мнение и позицию.	
13	Алкоголизм и здоровье. История употребления алкоголя в России и странах Европы.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	Устойчивый познавательный интерес к чтению, к ведению диалога с автором текста.	***Регулятивные:*** умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. ***Познавательные:*** формирование основ смыслового чтения стихотворных художественных текстов. ***Коммуникативные:*** умение слушать; формулировать собственное мнение и позицию.	
14	Пивной алкоголизм беда молодых	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	Выражать положительное отношение к процессу познания: проявлять внимание, удивление, желание больше узнать.	***Регулятивные:*** определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. ***Познавательные:*** формирование и развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов. ***Коммуникативные:*** умение осознанно	

				использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации; владение устной и письменной речью.	
15	Наркомания и токсикомания. Обзор современного состояния проблемы в России и в мире.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	***У***стойчивый познавательный интерес к чтению, потребность в чтении, осознание и освоение литературы как части общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия, осознание гражданской активности и патриотической позиции.	***Регулятивные:*** умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. ***Познавательные:*** формирование основ смыслового чтения стихотворных художественных текстов. ***Коммуникативные:*** умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.	
16	Виды наркозависимости. Краткая классификация наркотиков и токсикосредств. Наркомания и психическое здоровье.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	***Р***азвитие мышления, фантазии, памяти.	***Регулятивные:*** умение работать по плану, сверяя свои действия с целью, прогнозировать, корректировать свою деятельность. ***Познавательные:*** обретение самостоятельного творческого опыта. ***Коммуникативные***: продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие)	
17	Минусы ранней беременности.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	***Р***азвитие художественно-творческих способностей учащихся, образного и ассоциативного мышления, фантазии, зрительно-образной памяти, эмоционально-эстетического	***Регулятивные:*** умение работать по плану, сверяя свои действия с целью, прогнозировать, корректировать свою деятельность. ***Познавательные:*** формирование умения осмысливать, способность к самостоятельному приобретению практических умений, формирование и развитие познавательных интересов, обретение самостоятельного	

			восприятия действительности.	творческого опыта. ***Коммуникативные***: продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач; умение слушать и вступать в диалог, учёт разных мнений и интересов, участие в коллективном обсуждении проблем.	
18	“Болезни поведения” или болезни ППП	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	***Р***азвитие художественно-творческих способностей учащихся, фантазии,эмоционально-эстетического восприятия действительности.	***Регулятивные:*** умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, выбирать средства и применять их на практике; оценивать достигнутые результаты. ***Познавательные:*** формирование и развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов; ***Коммуникативные:*** умение эмоционально продекламировать стихи, выслушать, поддержать и оценить чтение стихов товарищей	
19	СПИД. Группы риска..	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.	***У***мение применять правила творческого сотрудничества	***Регулятивные:*** умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, выбирать средства и применять их на практике. ***Познавательные:*** обретение самостоятельного творческого опыта, формирующего способность к самостоятельным действиям в различных учебных и жизненных ситуациях. ***Коммуникативные:*** учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.	
20	. Социальные	Овладение умениями	Сравнивать разные точки	***Регулятивные:*** умение	

	предпосылки. Меры профилактики	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	зрения; считаться с мнением другого человека.	оценивать достигнутые результаты. ***Познавательные:*** обретение самостоятельного творческого опыта, формирующего способность к самостоятельным действиям в различных учебных и жизненных ситуациях, исследование собственных нестандартных способов решения. ***Коммуникативные:*** продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.	
21	Практическое занятие.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.	***О***сознание и освоение литературы как части общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия.	***Регулятивные:*** удерживать цель деятельности до получения ее результата; определять способы действий в рамках предложенных условий и требований. ***Познавательные:*** формирование и развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов. ***Коммуникативные:*** умения владеть способами взаимодействия с окружающими и удалёнными людьми и событиями.	
22	Практическое занятие.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.	***О***ценка собственной учебной деятельности: своих достижений, самостоятельности, инициативы, ответственности, причин неудач.	***Регулятивные:*** умение работать по плану, сверяя свои действия с целью. ***Познавательные:*** обретение самостоятельного творческого опыта, формирующего способность к самостоятельным действиям в различных учебных и жизненных ситуациях. ***Коммуникативные:*** составление сочинения с использованием информации, полученной из разных источников.	

23	Ознакомление со статьями законодательства РФ, касающимися нарушений и преступлений, связанных с вредными привычками.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	Умения применять правила делового сотрудничества, сравнивать разные точки зрения; считаться с мнением другого человека.	***Регулятивные:*** умение прогнозировать, корректировать свою деятельность. ***Познавательные:*** обретение самостоятельного творческого опыта. ***Коммуникативные:*** составление сочинения с использованием информации, полученной из разных источников.	
24	Ознакомление со статьями законодательства РФ, касающимися нарушений и преступлений, связанных с вредными привычками.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	***О***ценка собственной учебной деятельности: своих достижений, самостоятельности, инициативы, ответственности, причин неудач.	***Регулятивные:*** удерживать цель деятельности до получения ее результата. ***Познавательные:*** формирование и развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов. ***Коммуникативные:*** умения владеть способами взаимодействия с окружающими и удалёнными людьми и событиями.	
25	Социальные программы, препятствующие распространению вредных привычек.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	***Р***азвитие художественно-творческих способностей учащихся, образного и ассоциативного мышления, фантазии, зрительно-образной памяти, эмоционально-эстетического восприятия действительности.	***Регулятивные:*** умение работать по плану, сверяя свои действия с целью, прогнозировать, корректировать свою деятельность. ***Познавательные:*** формирование основ смыслового чтения художественных текстов. ***Коммуникативные:*** умение слушать; составлять небольшие устные монологические высказывания	
26	Тренинг: « Что для себя я почерпнул».	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями	***Р***азвитие художественно-творческих способностей учащихся, образного и ассоциативного мышления, фантазии, зрительно-образной памяти,	***Регулятивные:*** умение работать по плану, сверяя свои действия с целью, прогнозировать, корректировать свою деятельность. ***Познавательные:*** формирование основ смыслового чтения художественных текстов.	

		физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.	эмоционально-эстетического восприятия действительности.	Умение формулировать собственное мнение и позицию. ***Коммуникативные:*** умение слушать; составлять небольшие устные монологические высказывания	
27	Лекция «Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом»	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.	Умения применять правила делового сотрудничества, сравнивать разные точки зрения; считаться с мнением другого человека.	**Регулятивные:** уметь работать с книгой, пользуясь алгоритмом учебных действий; уметь самостоятельно работать с новым произведением; уметь работать в парах и группах. **Познавательные:** отбирать книги по теме, жанру и авторской принадлежности; ориентироваться в мире книг. **Коммуникативные:** участвовать в беседе о прочитанной книге, выражать своё мнение и аргументировать свою точку зрения.	
28	Практическое занятие. Техника оздоровительного бега.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.	***О***сознание и освоение литературы как части общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия.	**Регулятивные:** уметь определять свою роль в общей работе и оценивать свои результаты. **Познавательные:** составлять краткие аннотации к прочитанным книгам. **Коммуникативные:** оценивать поведение героев с точки зрения морали, формировать свою этическую позицию; высказывать своё суждение об оформлении и структуре книги; соблюдать правила общения и поведения в школе, библиотеке, дома.	
29	Специальные беговые упражнения.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные	Умения применять правила делового сотрудничества, сравнивать разные точки зрения; считаться с мнением другого человека.	**Регулятивные:** уметь определять свою роль в общей работе и оценивать свои результаты. **Познавательные:** составлять краткие аннотации к прочитанным книгам. **Коммуникативные:** оценивать поведение героев с точки зрения морали, формировать	

		мероприятия, подвижные игры и т. д.);		свою этическую позицию.	
30	Обсуждение составленных планов.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	Оценивать поступки героев, жизненные ситуации с точки зрения норм поведения в обществе; эмоционально воспринимать текст; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать; давать оценочную характеристику поступкам героев книг.	***Регулятивные:*** умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата ***Познавательные:*** формирование основ смыслового чтения художественных текстов. Умение формулировать собственное мнение и позицию. ***Коммуникативные:*** умение слушать; составлять небольшие устные монологические высказывания.	
31	Практическое занятие.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.	Эмоционально воспринимать текст; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.	***Регулятивные:*** умение работать по плану, сверяя свои действия с целью, прогнозировать, корректировать свою деятельность. ***Познавательные:*** умение формулировать собственное мнение и позицию. ***Коммуникативные:*** умение слушать; составлять небольшие устные монологические высказывания	
32	Практическое занятие.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и	***О***владение креативными навыками продуктивной деятельности: обретение самостоятельного творческого опыта, умение применять его в познавательной, коммуникативной,	***Регулятивные:*** умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, выбирать средства и применять их на практике; оценивать достигнутые результаты. ***Познавательные:*** формирование и развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов; умения управлять своей	

		др.), показателями развития основных двигательных качеств.	социальной практике и профориентации.	познавательной деятельностью; вовлечение в активную практическую деятельность. ***Коммуникативные:*** осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме.	
33	Работа над индивидуальными ошибками	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.	Применение творческого опыта в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профориентации.	***Регулятивные:*** умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, выбирать средства и применять их на практике; оценивать достигнутые результаты. ***Познавательные:*** формирование и развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов; вовлечение в активную практическую деятельность. ***Коммуникативные:*** умение формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать её и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.	

34	Обобщающее занятие	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	Осознание и освоение литературы как части общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия.	***Регулятивные:*** умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, выбирать средства и применять их на практике; оценивать достигнутые результаты. ***Познавательные:*** формирование и развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов; умения управлять своей познавательной деятельностью; вовлечение в активную практическую деятельность. ***Коммуникативные:*** осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме.	