

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 92»

Приложение к  
основной образовательной программе  
основного общего образования  
(приказ № 168 от 30.08.2019 .)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ»

5 - 9 классы

(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)

**ДРОЖЖИНА ОКСАНА НИКОЛАЕВНА**

(учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория)

г. Новокузнецк, 2019

## Содержание

№ п/п	Разделы программы	Страницы
1	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	3-4
2	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5-15
3	Тематическое планирование	16-21

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты освоения программы отражают:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты освоения программы отражают:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

8. Смысловое чтение.

9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Разделы (главы)	Содержание	Форма организации занятий	Основные виды деятельности учащихся
5 класс			
Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	<p>Понятие «режим дня», «работоспособность».</p> <p>Правильная организация режима дня — залог здоровья.</p> <p>Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Измерение своего роста и веса</p> <p>Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.</p> <p>Роль физического развития в жизни человека. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики</p> <p>Дыхание – основное свойство всего живого. Чем мы дышим, как дышат животные и растения. Чистый воздух – это здоровье. Режим и правила дыхания. Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим. Какие опасности угрожают дыханию. Как помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания.</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения.</p> <p>Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза</p>	<p>Беседа</p> <p>Практическое задание</p>	<p>Прослушивание рассказа учителя.</p> <p>Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей.</p> <p>Наблюдение за демонстрациями учителя.</p> <p>Просмотр тематических фильмов</p> <p>Выполнение практического задания</p>
Воспитание двигательных способностей	<p>Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе</p>	<p>Беседа</p> <p>Практическое задание</p>	<p>Прослушивание рассказа учителя.</p> <p>Прослушивание и анализ выступлений</p>

	<p>для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, спорт, физкультура, физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно. Физическая активность, форма и образ жизни – залог долголетия. Заболевания двигательной системы, как их избежать. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.</p> <p>Выполнение упражнений</p>		<p>своих товарищей.</p> <p>Наблюдение за демонстрациями учителя.</p> <p>Просмотр тематических фильмов</p> <p>Выполнение практического задания</p>
<p>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков</p>	<p>Знакомство с правилами игры.</p> <p>Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.</p> <p>Освоение правил при работе с лыжами.</p> <p>Целебная сила движений (упражнения для удержания равновесия).</p> <p>Знакомство с видами спорта</p> <p>Роль физической активности в жизни человека. Комплекс упражнений.</p> <p>Сравнение обычной ходьбы и быстрой ходьбы.</p> <p>Знакомство со спортивной ходьбой.</p> <p>Изучение правил игры. Игры на свежем воздухе.</p> <p>Освоение техники ходьбы приставным шагом</p> <p>Освоение техники фигурной ходьбы</p> <p>Участие в веселых стартах</p> <p>Двигательная активность</p>	<p>Игра</p> <p>Веселые старты</p>	<p>Выполнение практического задания</p> <p>Прослушивание рассказа учителя.</p> <p>Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей.</p> <p>Наблюдение за демонстрациями учителя.</p> <p>Просмотр тематических фильмов</p> <p>Участие в игровой деятельности.</p>
<p>Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий</p>	<p>Проведение спортивного праздника</p>	<p>Беседа</p> <p>Спортивный праздник</p>	<p>Прослушивание рассказа учителя.</p> <p>Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей.</p> <p>Наблюдение за</p>

			демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
6 касс			
Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Тест «Что мы знаем о здоровье» Разработка и выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики. Знакомство с физическим развитием школьника. Знать соответствие веса и роста с возрастными нормами Роль физического развития в жизни человека. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки. Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения. Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний. Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения. Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза.	Беседа Практическое занятие	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов Выполнение упражнений практического задания.

	Разучивание упражнений.		
Воспитание двигательных способностей	Гибкость – подвижность позвоночного столба. Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы. Освоение комплекса упражнений.	Беседа Практическая работа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Освоение комплекса упражнений.
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	Ползание и подползание Отработка всех видов и способов лазанья в игре «Разведчики». Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Освоение правил при работе с лыжами. Ступающий шаг на лыжах. Подъём на гору. Способы подъёма на склон. Торможение. Виды торможения. Бег и его виды. Темп бега. Влияние бега на здоровье человека. Игры на свежем воздухе. Освоение техники бега с преодолением препятствий. Сравнение правил ходьбы и бега. Игры на свежем воздухе. Эстафета	Практическая работа игра беседа Игра Экскурсия Эстафета	Освоение комплекса упражнений. Выполнение практического задания. Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Освоение правил при работе с лыжами. Игры на свежем воздухе. Участие в игровой деятельности. Разучивание правил игры «Мышеловка» Освоение правил игры «Водоносы», «Пчелиный улей» Освоение комплекса упражнений.
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	Разучивание физкультурных минуток. Игры на свежем воздухе.	Практическое занятие Игровая деятельность	Выполнение игровых заданий Игры на свежем воздухе.
7 класс			
Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями. Формирование хозяйственно – бытовых умений и навыков. Знать и уметь пользоваться правилами ухода за обувью и одеждой. Знакомство с физическим	Беседа Практическая работа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов

	<p>развитием школьника. Знать соответствие веса и роста с возрастными нормами. Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами. Уметь сопоставлять свой рост и вес с возрастными нормами «О профилактике плоскостопия». БАТ (биологически активные точки) на стопе. Знакомство с нормами правильной осанки. Что такое плоскостопие и как бороться с ним. Практическая работа «Определение формы стопы». Уметь определять форму стопы Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом. Знать основы самоконтроля. Правила определения пульса. Его нормы. Знакомство с правилами зависимости пульса от физической нагрузки Знакомство со средствами и методами сохранения здоровья. Знать методы закаливания организма Уметь пользоваться правилами и методами закаливания Знакомство с профилактикой близорукости Уметь пользоваться правилами профилактики близорукости</p>		<p>Выполнение Работа с научной литературой.</p>
<p>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков</p>	<p>Знакомство с понятием «ловкость». Что надо делать, чтобы стать ловким? Освоение комплекса упражнений для развития ловкости. Знакомство с правилами лазания по канату и шесту. Знакомство с правилами игры. Освоение правил при работе с лыжами</p>	<p>Беседа Практическое занятие Игра</p>	<p>Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов Выполнение упражнений практического задания.</p>

	<p>Освоение правил работы на коньках</p> <p>Знакомство с правилами спуска с горы</p> <p>Знакомство с правилами торможения. Правила безопасности.</p> <p>Знакомство с различными видами движения (прыжками)</p> <p>Знакомство с приёмами, позволяющими прыгать с места и с разбега</p> <p>Знакомство с приёмами, позволяющими прыгать в высоту и со скакалкой.</p> <p>Освоение правил игры «На болоте»</p> <p>Освоение правил прыжков в глубину.</p> <p>Освоение правил прыжков на возвышение</p> <p>Знакомство с отличиями прыжка от ходьбы и бега.</p>		
<p>Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий</p>	<p>Знакомство с правилами поведения на природе.</p> <p>Различать, где природа является источником здоровья, а где источником опасности</p> <p>Знакомство с малыми формами двигательной активности.</p> <p>Знакомство с играми разных народов</p> <p>Демонстрация своих умений и навыков</p>	<p>Экскурсия</p> <p>Беседа</p> <p>Игра</p> <p>Спортивный праздник</p>	<p>Наблюдение за явлениями природы</p> <p>Прослушивание рассказа учителя.</p> <p>Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей.</p> <p>Наблюдение за демонстрациями учителя.</p> <p>Просмотр тематических фильмов</p> <p>Участие в игровой деятельности</p>
8 класс			
<p>Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни</p>	<p>Правила гигиены повседневного быта. Что надо делать, чтобы улыбка была красивой.</p> <p>Правила ухода за зубами.</p> <p>Алгоритм чистки зубов.</p> <p>Знакомство с факторами, влияющими на рост и вес человека.</p> <p>Составление меню, соответствующее здоровому питанию.</p>	<p>Беседа</p> <p>Практическое занятие</p>	<p>Прослушивание рассказа учителя.</p> <p>Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей.</p> <p>Наблюдение за демонстрациями учителя.</p> <p>Просмотр тематических фильмов</p> <p>Выполнение практического задания.</p>

	<p>Знакомство с факторами, влияющими на формирование правильной осанки. К чему приводит неправильная осанка и плоскостопие.</p> <p>Составление индивидуальной программы здоровья</p> <p>Знакомство с основами самоконтроля и его показателями.</p> <p>Составление дневника самоконтроля.</p> <p>Знакомство со средствами и методами сохранения здоровья. Что такое точечный массаж?</p> <p>Обучение основам точечного массажа.</p> <p>Знакомство с профилактикой близорукости. Взаимосвязь близорукости и здоровья человека.</p> <p>Продельвание точечного массажа, который снимает зрительное напряжение.</p>		
Воспитание двигательных способностей	<p>Знакомство с критериями силы и выносливости</p> <p>Составление индивидуальной программы развития двигательных способностей</p> <p>Применение прикладных умений и навыков.</p> <p>Продельвание движений при преодолении препятствий.</p>	Беседа Практическая работа	<p>Прослушивание рассказа учителя.</p> <p>Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей.</p> <p>Наблюдение за демонстрациями учителя.</p> <p>Просмотр тематических фильмов</p> <p>Выполнение практического задания.</p>
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	<p>Применение правил спортивно-военизированной игры.</p> <p>Катание с горы на лыжах</p> <p>Проведение лыжной эстафеты.</p> <p>Прогулка на лыжах</p> <p>Проведение эстафет</p> <p>Знакомство с метанием и его видами.</p> <p>Освоение способов метания</p> <p>Проведение упражнений с</p>	Игра Практическая работа Эстафета Беседа	<p>Участие в игровой деятельности</p> <p>Выполнение практического задания.</p> <p>Участие в эстафете</p> <p>Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей.</p> <p>Наблюдение за демонстрациями учителя.</p> <p>Просмотр тематических</p>

	<p>мячом Метание малого мяча Упражнения с ловлей мячей. Разучивание новых игр. Метание на дальность Разучивание правил игры «Меткий стрелок». Правила метания мяча Проведение весёлых стартов. Знакомство с фазами метания. Проведение игр на свежем воздухе.</p>		<p>фильмов Выполнение практического задания.</p>
<p>Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий</p>	<p>Знакомство с динамическими паузами. Что это такое? Их разнообразие. Разучивание упражнений и игр для динамической паузы. Повторение игр и упражнений Проведение спортивного праздника</p>	<p>Беседа Практическое занятие Игра праздник</p>	<p>Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов Выполнение практического задания Повторение игр и упражнений Участие в игровой деятельности</p>
9 класс			
<p>Самопознание и саморегуляция</p>	<p>Способы самопознания: определение ведущего глаза, уха. Определение индивидуального места посадки в классе, как одни из приемов саморегуляции. Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит. Есть ли режим в природе (на примере растений и животных Ставрополя). Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для</p>	<p>Беседа Практическое занятие Игра</p>	<p>Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов Выполнение практического задания</p>

сохранения здоровья  
второклассника и  
успешной работы в школе.  
Диагностика принятия  
нового возрастного статуса  
Правила рациональной  
организации учебной  
деятельности ученика:  
чередование видов  
деятельности, учебы и  
отдыха, чистота рабочего  
помещения, проветривание.  
Назначение и выполнение  
физкультминуток и  
минуток движения. Как  
нужно отдыхать на  
перемене и почему.  
Индивидуальный режим  
дня и время приготовления  
уроков. Правила  
организации дома рабочего  
места для выполнения  
домашнего задания.  
Индивидуальный подход к  
организации активного  
отдыха. Виды активного  
отдыха (подвижные игры,  
спортивные игры,  
прогулки) Рациональный  
отдых во время школьных  
каникул и в выходные дни.  
Для чего человеку нужна  
одежда? Национальная  
русская одежда.  
Гигиенические требования  
к одежде. Соответствие  
одежды разным видам  
деятельности (прогулка,  
учебные занятия, выход в  
театр, спортивные занятия.)  
Проведение мини-  
исследований “  
Национальная русская  
одежда”, демонстрация  
мод.  
Школьная форма  
обязывает. Одежда и обувь  
в школу. Модные акценты,  
модные идеи: пирсинг.

<p>Личная безопасность и профилактика травматизма</p>	<p>Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой. Правила безопасного поведения на дорогах. Пешеход и водитель. Я – велосипедист. Выставка рисунков «Безопасная работа» Виды водоемов. Правила поведения на водоемах. Значение водоемов в жизни человека. Элементарные приемы оказания первой помощи. Учимся оказывать первую помощь.</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов Выполнение практического задания</p>
<p>Организм человека и охрана его здоровья</p>	<p>Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Как сохранить свое здоровье до самой старости? Правила здорового образа жизни. Диагностика здорового образа жизни. Отличие ребенка от взрослого. Нужен ли спорт ребенку? Как спортивные упражнения влияют на здоровье человека. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для</p>	<p>Творческая работа Беседа Практическое занятие</p>	<p>Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.</p>

	<p>здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме. Умение представить и защитить свою работу Человек и вода. Какую воду можно пить? Может ли человек прожить без воды. Экономим воду. Выставка рисунков</p>		
Подвижные и спортивные игры	<p>Изучение правил игры. знакомство с народными играми. История появления мяча. Виды мячей. Изучение правил игры. Выявление уровня развития внимания, восприятия, воображения, памяти, мышления.</p>	Игра Беседа	<p>Участие в игровой деятельности Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов</p>
Безопасность во время занятий физкультурой и спортом	<p>Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах. Выполнение рисунков Сходство спортивной одежды и обуви со школьной. Ее отличия. Формирование потребности в здоровом образе жизни</p>	Беседа Творческое задание Игра	<p>Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов Использование научной литературы Участие в игровой деятельности. Игры на свежем воздухе</p>

## Тематическое планирование

Раздел (глава)	Тема	Количество часов
5 класс		
Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	Режим дня школьника	11
	Составление индивидуального режима дня	
	Рост и вес – главные показатели физического развития	
	Измерение своего роста и веса	
	Осанка – стройная спина!	
	Будем улучшать осанку	
	Настроение и желание заниматься	
	Как мы дышим	
	Тренируем дыхание	
	Глаза – главные помощники человека	
	Снимаем утомление глаз	
Воспитание двигательных способностей	Двигательные способности людей	2
	Проверяем свои двигательные способности	
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	20
	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	
	Все на лыжи!	
	Скользящий шаг без палок	
	Скользящий шаг с лыжными палками	
	Равновесие.	
	Упражнение в равновесии	
	Виды спорта.	
	Движение и двигательные действия	
	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	
	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	
	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	
	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	
	Игры на свежем воздухе.	

	<p>Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»</p> <p>Ходьба приставным шагом.</p> <p>Фигурная ходьба.</p> <p>Весёлые старты</p> <p>Малые формы двигательной активности</p> <p>Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»</p>	
Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	2
6 класс		
Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	<p>Правила составления и проведения утренней гимнастики</p> <p>Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»</p> <p>Прибавление в росте и весе</p> <p>Практическая работа «Моё физическое развитие»</p> <p>Форма спины и грудной клетки</p> <p>Практическая работа «Проверь свою осанку»</p> <p>Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля</p> <p>Правила предупреждения простудных заболеваний</p> <p>Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»</p> <p>Как устроен наш глаз</p> <p>Гимнастика для глаз</p> <p>Практическая работа «Укрепление мышц глаза»</p>	13
Воспитание двигательных способностей	<p>Гибкость тела</p> <p>Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»</p>	2
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	<p>Ползание и подползание</p> <p>Игротека «Разведчики»</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Ступающий шаг</p> <p>Способы подъёма на склон</p> <p>Торможение</p> <p>Бег и его виды</p>	17

	Обычный бег. Игра «Салки»	
	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	
	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	
	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	
	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	
	Бег с преодолением препятствий.	
	Сравнение ходьбы и бега	
	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	
	Эстафета	
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	5
	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	
	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	
	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	
	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	
7 класс		
Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	Мой внешний вид – залог здоровья	13
	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	
	Соответствие роста и веса возрастным нормам	
	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»	
	Плоскостопие и борьба с ним	
	Практическая работа «Определение формы стопы»	
	Пульс как показатели самоконтроля	
	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	

	Закаливание организма Практическая работа «Закаливаемся вместе» Профилактика близорукости Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	Что такое ловкость Комплекс упражнений для развития ловкости Лазание по канату и шесту Игротека «Пожарная команда» Лыжная подготовка Коньковый ход Спуск с горы Торможение Прыжки и спорт Прыжки в длину с места Прыжки в длину с разбега Прыжки в высоту Прыжки со скакалкой Игротека «На болоте» Прыжок в глубину Впрыгивание на возвышение. Отличие прыжка от ходьбы и бега	18
Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	Экскурсия «Природа – источник здоровья» Малые формы двигательной активности Игры на переменах Игры разных народов Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	4
8 класс		
Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	Красивая улыбка человека Гигиена полости рта Практическая работа «Уход за зубами» Факторы влияющие на рост и вес человека Практическая работа «Здоровое питание» Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека Практическая работа	13

	«Составление индивидуальной программы здоровья»	
	Показатели самоконтроля	
	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	
	Точечный массаж	
	Обучение основам точечного массажа	
	Близорукость и здоровье человека	
	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	
Воспитание двигательных способностей	Выносливость и сила	3
	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	
	Движения при преодолении препятствий	
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	Спортивно-военизированная игра	15
	Катание с горы на лыжах	
	Лыжная эстафета	
	Прогулка на лыжах	
	Чтоб забыть про докторов	
	Метание.	
	Способы метания	
	Упражнения с большим мячом.	
	Метание малого мяча	
	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	
	Метание на дальность	
	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	
	Весёлые старты	
	Фазы метания	
	Игры на свежем воздухе	
Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	4
	Упражнения и игры для динамической паузы	
	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	
	Спортивный праздник «Ты,	

	я, он, она – вместе дружная семья»	
9 класс		
Самопознание и само регуляция	Какие мы похожие и разные.	9
	Мои эмоции, чувства и здоровье	
	Режим дня.	
	Учёба и здоровье.	
	Отдых для здоровья.	
	Зачем и как я одеваюсь?	
Личная безопасность и профилактика травматизма	Я и опасность	5
	Безопасность на водоемах.	
	Оказание первой помощи.	
Организм человека и охрана его здоровья	Здоровье и здоровый образ жизни	7
	Значения физкультуры и спорта для здоровья человека.	
	О правилах питания	
	Витамины в жизни человека	
	Вода и питьевой режим	
Подвижные и спортивные игры	Русские народные игры	6
	Игры с мячом	
	Как появился мяч, виды мячей	
	Игры со скакалкой	
	Внимание и память при обучении новым движениям	
Безопасность во время занятий физкультурой и спортом	Травмы зимой и летом, в спортзале и на улице	8
	Основные правила поведения в спортзале	
	Правила предупреждения травматизма	
	Спортивная одежда и обувь	
	Контроль за нашим самочувствием. Определение ЧСС в покое и после нагрузки	