

Рассмотрено
на совещании при ЗДВР
Протокол №1 от 26.08.2025

Ляпина С.В.

Согласовано
зам.директора по УВР

Л.Е.Шамсутдинова

Утверждено
и введено в действие
Приказ № 193 от 26.08.2025

Н.В.Голубева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Ключ к здоровью»

направление: спортивно-оздоровительное

5-9 класс

Составители: Долгова О.А., Левин О.М.
учителя физической культуры

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ключ к здоровью» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного и среднего общего образования общего с учетом Рабочей программы воспитания и требований Положения об организации внеурочной деятельности в МБОУ «Гимназия №1».

5 КЛАСС

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение правил здорового образа жизни, формирование и укрепление физического здоровья обучающихся в 5 классах направлено на достижение следующих результатов развития:

личностные:

- формирование представления о здоровом образе жизни, образа «здоровый человек»;
- формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни;
- формирование этических чувств, прежде всего, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, стремление помочь;
- развитие способности к самооценке собственных привычек и поступков с точки зрения здорового образа жизни;
- развитие навыков сотрудничества и взаимовыручки в разных социальных ситуациях.

метапредметные:

- умение находить, выделять и формулировать проблемы, учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- формирование навыков осознанного и произвольного построения сообщений в устной форме;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве
- проявлять познавательные умения: навыки решения творческих задач и навыки поиска, анализ и интерпретация информации, добыча необходимых знаний
- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы и сети Интернет;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

предметные:

- сформированность уважительного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формирование потребности сохранения физического и психического здоровья;
- осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- формирование навыков социальной адаптации, расширения сферы общения, приобретения опыта взаимодействия с окружающим миром.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности

Первый уровень результатов (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальных реальностей в повседневной жизни): правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; оценка поведения жизненных ситуаций; отстаивание нравственной позиции в ситуации выбора; правильное осуществление двигательных действий и их использования в условиях соревновательной деятельности, и организации собственного досуга; проведение самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и

телосложения; правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, правила пользования современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Второй уровень результатов (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности; развитие индивидуальных двигательных режимов, подбор и планирование физических упражнений, управление своими эмоциями, взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой общения; развитие ценностных отношений школьника к спорту и физкультуре, к родному Отечеству, его истории и народу.

Третий уровень результатов (получение школьником опыта самостоятельного общественного действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации, и организации совместной деятельности с другими школьниками; получения опыта управления с другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание	Формы организации	Виды деятельности
Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Изучать основы здорового образа жизни. Определять основные составляющие компоненты здорового образа жизни. Кратко характеризовать факторы, влияющие на здоровье человека. Определять уровень двигательной активности и находить ее оптимальный результат. Делать выводы о негативных последствиях несоблюдения ЗОЖ. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Формирование представлений об укреплении здоровья обучающихся.	Мозговой штурм, дискуссия, беседа, игровые занятия, интерактивные игры, решение ситуативных задач	Проблемно-ценностное общение, игровая, познавательная
Раздел 2. Спортивные игры. Способствовать обучению техническим и тактическим приемам спортивных игр. Моделировать технику игровых приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Формирование представлений о правилах проведения турниров по спортивным играм. Способствовать формированию представлений об истории возникновения спортивных игр. Общие требования безопасности при проведении соревнований.	Спортивные игры, соревнования, практические занятия	Спортивно-оздоровительная, игровая, общение
Раздел 3. Общефизическая подготовка. Важным моментом является формирование общей культуры движения, подготовка организма к физической деятельности, развитие определенных двигательных и физических качеств. Беседы о влиянии спорта на здоровье и его значении в жизни человека. Способствовать формированию физических качеств человека: ловкость, быстроту, меткость, выносливость, силу. Проходить дистанции на время и скорость, контролируя ЧСС. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, входящие в программу ВФСК «ГТО». Анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.	Соревнования, пеший туристский поход, ориентирование на местности, практические занятия спортивный праздник, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов физической подготовки	Спортивно-оздоровительный, туристско-краеведческий
Раздел 4. Ступень к здоровью. Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования, соблюдать правила взаимодействия с игроками в игровой деятельности. Формирование творческих и интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств. Демонстрировать умение креативно мыслить, умение работать в команде, принимать коллективное решение. Проявлять эрудицию, чувство юмора, творческие способности, неординарное мышление. Демонстрировать	Спортивный праздник, настольные соревнования КВН, игры,	Познавательная, проблемно-ценностное, досугово-развлекательная, настольная игра

кругозор в области ЗОЖ. Демонстрировать основные правила игры в шашки. Демонстрировать логическое мышление, силу воли, целеустремленность. Анализировать игровые ситуации.		
--	--	--

3. Тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество занятий
Раздел 1		
1	«Мы- за ЗОЖ»	1
2	Режим дня – основа здорового образа жизни	1
3	Спортивное мероприятие «Здоровая переменка»	2
4	Поезд здоровья	3
5	Час здоровья	1
Раздел 2		
1	Турнир по мини-футболу, посвященный Великой Победе	7
2	Первенство гимназии по мини-футболу «Кожаный мяч»	4
3	Соревнования по пионерболу	5
Раздел 3		
1	Общегимназический пеший туристский поход «Тропа туриста»	6
2	Спортивные соревнования школьников «Президентские состязания	7
3	Подготовка к освоению и сдаче нормативов ВФСК «ГТО»	8
4	Легкоатлетический кросс	4
5	Лыжные соревнования «Быстрая лыжня»	5
6	Лыжные гонки «Лыжня зовет»	5
7	Праздник «Ловкие, сильные, смелые», посвященный окончанию учебного года	
Раздел 4.		
1	КВН «Смелее, выше, сильнее»	2
2	Шашечный турнир «Белая ладья»	4
3	День здоровья	3

6 КЛАСС

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Марафон здоровья» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение правил здорового образа жизни, формирование и укрепление физического здоровья обучающихся в 6 классах направлено на достижение следующих результатов развития:

личностные:

- формирование представления о здоровом образе жизни, образа «здоровый человек»;
- формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни;
- формирование этических чувств, прежде всего, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, стремление помочь;
- развитие способности к самооценке собственных привычек и поступков с точки зрения здорового образа жизни;
- развитие навыков сотрудничества и взаимовыручки в разных социальных ситуациях.

метапредметные:

- умение находить, выделять и формулировать проблемы, учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- формирование навыков осознанного и произвольного построения сообщений в устной форме;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве
- проявлять познавательные умения: навыки решения творческих задач и навыки поиска, анализ и интерпретация информации, добыча необходимых знаний
- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы и сети Интернет;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

предметные:

- сформированность уважительного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формирование потребности сохранения физического и психического здоровья;
- осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- формирование навыков социальной адаптации, расширения сферы общения, приобретения опыта взаимодействия с окружающим миром.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности

Первый уровень результатов (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальных реальностей в повседневной жизни): правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; оценка поведения жизненных ситуаций; отстаивание нравственной позиции в ситуации выбора; правильное осуществление двигательных действий и их использования в условиях соревновательной деятельности, и организации собственного досуга; проведение

самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения; правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, правила пользования современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Второй уровень результатов (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности; развитие индивидуальных двигательных режимов, подбор и планирование физических упражнений, управление своими эмоциями, взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой общения; развитие ценностных отношений школьника к спорту и физкультуре, к родному Отечеству, его истории и народу.

Третий уровень результатов (получение школьником опыта самостоятельного общественного действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации, и организации совместной деятельности с другими школьниками; получения опыта управления с другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание	Формы организации	Виды деятельности
Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Формулировать понятие «здоровье», от чего оно зависит. Способствовать умению определять и различать основные факторы здоровья, находить их взаимосвязь. Классифицировать понятия «Здоровье тела и души. Здоровье и природа. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье». Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Способствовать умению определять чем и как мы дышим, правильно ли мы дышим. Различать органы дыхания у животных и растений. Выполнять дыхательные упражнения по разным методикам и осваивать правила дыхания. Анализировать какие опасности угрожают дыханию. Демонстрировать способы искусственного дыхания	Мозговой штурм, дискуссия, беседа, игровые занятия, интерактивные игры, решение ситуативных задач	Проблемно-ценностное общение, игровая, познавательная
Раздел 2. Спортивные игры. Способствовать обучению техническим и тактическим приемам спортивных игр. Моделировать технику игровых приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Формирование представлений о правилах проведения турниров по спортивным играм. Способствовать формированию представлений об истории возникновения спортивных игр. Общие требования безопасности при проведении соревнований.	Спортивные игры, соревнования, практические занятия	Спортивно-оздоровительная, игровая, общение
Раздел 3. Общефизическая подготовка. Важным моментом является формирование общей культуры движения, подготовка организма к физической деятельности, развитие определенных двигательных и физических качеств. Беседы о влиянии спорта на здоровье и его значении в жизни человека. Способствовать формированию физических качеств человека: ловкость, быстроту, меткость, выносливость, силу. Формирование стремления правильно оценивать собственную физическую подготовленность. Проходить дистанции на время и скорость, контролируя ЧСС. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Соревнования, пеший туристский поход, ориентирование на местности, практические занятия спортивный праздник, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов физической подготовки	Спортивно-оздоровительный, туристско-краеведческий
Раздел 4. Ступень к здоровью. Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования, соблюдать правила взаимодействия с игроками в игровой деятельности. Формирование творческих и интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств. Демонстрировать умение креативно мыслить, умение работать в команде, принимать коллективное решение. Проявлять эрудицию, чувство юмора, творческие способности, неординарное мышление. Демонстрировать	Спортивный праздник, КВН, настольные игры, соревнования	Познавательная, проблемно-ценностное, досугово-развлекательная, настольная игра

кругозор в области ЗОЖ. Демонстрировать основные правила игры в шашки. Демонстрировать логическое мышление, силу воли, целеустремленность. Анализировать игровые ситуации.		
--	--	--

3. Тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество занятий
Раздел 1		
1	Поезд здоровья	3
2	Час здоровья	1
3	«Дыхание и жизнь»	1
4	Как сохранить свое здоровье	1
Раздел 2		
1	Турнир по мини-футболу, посвященный Великой Победе	7
2	Первенство гимназии по мини-футболу «Кожаный мяч»	4
3	Соревнования по пионерболу	5
4	Соревнования по баскетболу «Оранжевый мяч»	2
Раздел 3		
1	Общегимназический пеший туристский поход «Тропа туриста»	6
2	Спортивные соревнования школьников «Президентские состязания	7
3	Подготовка к освоению и сдаче нормативов ВФСК«ГТО»	8
4	Легкоатлетический кросс	4
5	Лыжные соревнования «Быстрая лыжня»	5
6	Лыжные гонки «Лыжня зовет»	5
6	Праздник «Ловкие, сильные, смелые», посвященный окончанию учебного года	2
Раздел 4.		
1	КВН «Наше здоровье»	2
2	Шашечный турнир «Белая ладья»	4
3	День здоровья	3

7 КЛАСС

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Марафон здоровья» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение правил здорового образа жизни, формирование и укрепление физического здоровья обучающихся в 7 классах направлено на достижение следующих результатов развития:

личностные:

- формирование представления о здоровом образе жизни, образа «здоровый человек»;
- формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни;
- формирование этических чувств, прежде всего, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, стремление помочь;
- развитие способности к самооценке собственных привычек и поступков с точки зрения здорового образа жизни;
- развитие навыков сотрудничества и взаимовыручки в разных социальных ситуациях.

метапредметные:

- умение находить, выделять и формулировать проблемы, учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- формирование навыков осознанного и произвольного построения сообщений в устной форме;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве
- проявлять познавательные умения: навыки решения творческих задач и навыки поиска, анализ и интерпретация информации, добыча необходимых знаний
- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы и сети Интернет;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

предметные:

- сформированность уважительного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формирование потребности сохранения физического и психического здоровья;
- осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- формирование навыков социальной адаптации, расширения сферы общения, приобретения опыта взаимодействия с окружающим миром.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности

Первый уровень результатов (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальных реальностей в повседневной жизни): правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; оценка поведения жизненных ситуаций; отстаивание нравственной позиции в ситуации выбора; правильное осуществление двигательных действий и их использования в условиях соревновательной деятельности, и организации собственного досуга; проведение

самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения; правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, правила пользования современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Второй уровень результатов (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности; развитие индивидуальных двигательных режимов, подбор и планирование физических упражнений, управление своими эмоциями, взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой общения; развитие ценностных отношений школьника к спорту и физкультуре, к родному Отечеству, его истории и народу.

Третий уровень результатов (получение школьником опыта самостоятельного общественного действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации, и организации совместной деятельности с другими школьниками; получения опыта управления с другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание	Формы организации	Виды деятельности
Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Определять понятия «энергия» и «движение», находить различия. Различать органы движения, находить связь между ними и определять функцию каждого органа. Различать мышцы человека и определять влияние тренировки на организм человека. Составлять комплекс утренней зарядки и демонстрировать различные виды физической активности. Классифицировать заболевания двигательной системы. Демонстрировать умения оказывать первую доврачебную помощь. Определять структуру закаливание организма: принципы и методы. Классифицировать основные виды закаливания. Делать выводы о пользе закаливания. Составлять план мероприятий процедуры закаливания разных возрастных категорий.	Мозговой штурм, дискуссия, беседа, игровые занятия, классный час, интерактивные игры, решение ситуативных задач	Проблемно-ценностное общение, игровая, познавательная
Раздел 2. Спортивные игры. Способствовать обучению техническим и тактическим приемам спортивных игр. Моделировать технику игровых приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Формирование представлений о правилах проведения турниров по спортивным играм. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Способствовать формированию представлений об истории возникновения спортивных игр. Общие требования безопасности при проведении соревнований.	Спортивные игры, соревнования, практические занятия	Спортивно-оздоровительная, игровая, общение
Раздел 3. Общефизическая подготовка. Важным моментом является формирование общей культуры движения, подготовка организма к физической деятельности, развитие определенных двигательных и физических качеств. Беседы о влиянии спорта на здоровье и его значении в жизни человека. Способствовать формированию физических качеств человека: ловкость, быстроту, меткость, выносливость, силу. Формирование стремления правильно оценивать собственную физическую подготовленность. Проходить дистанции на время и скорость, контролируя ЧСС. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Соревнования, пеший туристский поход, ориентирование на местности, практические занятия спортивный праздник, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов физической подготовки	Спортивно-оздоровительный, туристско-краеведческий
Раздел 4. Ступень к здоровью. Формирование творческих и интеллектуальных способностей, культуры речи. Осваивать ораторские качества. Расширять свой кругозор, эрудицию в области спорта. Демонстрировать умение креативно мыслить, умение работать в команде, принимать коллективное решение. Демонстрировать основные правила игры	Спортивный праздник, КВН, настольные игры, соревнования, олимпиады, НПК,	Познавательная, проблемно-ценностное, досугово-развлекательная

в шашки. Анализировать игровые ситуации. Проводить исследовательскую деятельность. Анализировать и обобщать результаты научной работы. Определять практическую значимость и новизну научных работ.	викторина	
--	-----------	--

3. Тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество занятий
Раздел 1.		
1	Час здоровья	1
2	Спорт в моей жизни. Движение и жизнь.	1
Раздел 2.		
1	Соревнования по баскетболу «Оранжевый мяч»	2
2	Турнир по мини-футболу, посвященный Великой Победе	7
Раздел 3.		
1	Легкоатлетический кросс	4
2	Общегимназический пеший туристский поход «Тропа туриста»	6
3	Лыжные соревнования «Быстрая лыжня»	5
4	Лыжные гонки «Лыжня зовет»	5
5	Спортивные соревнования школьников «Президентские состязания»	7
6	Подготовка к освоению и сдаче нормативов ВФСК «ГТО»	8
Раздел 4.		
1	День здоровья	3
2	Викторина «Олимпионик», посвященная Олимпийскому движению	1
3	Шашечный турнир «Белая ладья»	4
4	КВН «Наше здоровье»	2
5	Предметная олимпиада по физической культуре	10
6	НПК «Шаг в мир науки»	8

8 КЛАСС

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Марафон здоровья» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение правил здорового образа жизни, формирование и укрепление физического здоровья обучающихся в 8 классах направлено на достижение следующих результатов развития:

личностные:

- формирование представления о здоровом образе жизни, образа «здоровый человек»;
- формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни;
- формирование этических чувств, прежде всего, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, стремление помочь;
- формирование положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям
- развитие способности к самооценке собственных привычек и поступков с точки зрения здорового образа жизни;
- развитие навыков сотрудничества и взаимовыручки в разных социальных ситуациях.

метапредметные:

- умение находить, выделять и формулировать проблемы, учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- формирование навыков осознанного и произвольного построения сообщений в устной форме;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве
- проявлять познавательные умения: навыки решения творческих задач и навыки поиска, анализ и интерпретация информации, добыча необходимых знаний
- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы и сети Интернет;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

предметные:

- сформированность уважительного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формирование потребности сохранения физического и психического здоровья;
- осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- формирование навыков социальной адаптации, расширения сферы общения, приобретения опыта взаимодействия с окружающим миром.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности

Первый уровень результатов (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальных реальностей в повседневной жизни): правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; оценка поведения жизненных ситуаций; отстаивание нравственной позиции в ситуации выбора;

правильное осуществление двигательных действий и их использования в условиях соревновательной деятельности, и организации собственного досуга; проведение самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения; правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, правила пользования современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Второй уровень результатов (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности; развитие индивидуальных двигательных режимов, подбор и планирование физических упражнений, управление своими эмоциями, взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой общения; развитие ценностных отношений школьника к спорту и физкультуре, к родному Отечеству, его истории и народу.

Третий уровень результатов (получение школьником опыта самостоятельного общественного действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации, и организации совместной деятельности с другими школьниками; получения опыта управления с другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание	Формы организации	Виды деятельности
Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Определять понятие «активный отдых», активность. Понимать необходимость занятия спортом и физкультурой. Демонстрировать организационные моменты активного отдыха. Находить способы укрепления здоровья. Демонстрировать факты о спортивных традициях гимназии, перечислять спортсменов гимназии, г. Чистополь. Определять влияние двигательной активности на здоровье человека. Принимать участие в спортивных эстафетах. Организовать игровые задания с использованием спортивных снарядов	Дискуссия, беседа, игровые занятия, классный час интерактивные игры, решение ситуативных задач	Проблемно-ценностное общение, игровая, познавательная
Раздел 2. Спортивные игры. Способствовать обучению техническим и тактическим приемам спортивных игр. Моделировать технику игровых приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Формирование представлений о правилах проведения турниров по спортивным играм. Способствовать формированию представлений об истории возникновения спортивных игр. Общие требования безопасности при проведении соревнований.	Спортивные игры, соревнования, практические занятия	Спортивно-оздоровительная, игровая, общение
Раздел 3. Общефизическая подготовка. Важным моментом является формирование общей культуры движения, подготовка организма к физической деятельности, развитие определенных двигательных и физических качеств. Способствовать формированию физических качеств человека: ловкость, быстроту, меткость, выносливость, силу. Формирование стремления правильно оценивать собственную физическую подготовленность. Проходить дистанции на время и скорость, контролируя ЧСС. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Владение военно-прикладными видами спорта. Знание военно-исторических событий, военного дела. Экстремальные ситуации, выработка навыков действия в экстремальных ситуациях.	Соревнования, пеший туристский поход, ориентирование на местности, практические занятия, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов физической подготовки, военно-спортивная игра	Спортивно-оздоровительный, туристско-краеведческий
Раздел 4. Ступень к здоровью. Формирование творческих и интеллектуальных способностей, культуры речи. Осваивать ораторские качества. Расширять свой кругозор, эрудицию в области спорта. Проводить исследовательскую деятельность. Анализировать и обобщать результаты научной работы.	Соревнования, олимпиады, НПК,	Познавательная, проблемно-ценностное, досугово-

Определять практическую значимость и новизну научных работ. Осваивать и закреплять знания о физической культуре и спорте. Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования, соблюдать правила взаимодействия с игроками в игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.		развлекательная
--	--	-----------------

3. Тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество занятий
Раздел 1.		
1	Час здоровья	1
2	Со спортом дружить- здоровым быть!	1
Раздел 2.		
1	Соревнования по волейболу «Стремительный мяч»	2
2	Соревнования по баскетболу «Оранжевый мяч»	2
Раздел 3.		
1	Легкоатлетический кросс	4
2	Общегимназический пеший туристский поход «Тропа туриста»	6
3	Лыжные соревнования «Быстрая лыжня»	5
4	Военно-спортивная игра «Зарница Поволжья»	5
5	Лыжные гонки «Лыжня зовет»	5
6	Многоборье ко Дню защитника Отечества «Рыцарский турнир»	3
7	Спортивные соревнования школьников «Президентские состязания»	7
8	Подготовка к освоению и сдаче нормативов ВФСК «ГТО»	8
Раздел 4.		
1	Предметная олимпиада по физической культуре	10
2	День здоровья	3
3	НПК «Шаг в мир науки»	8

9 КЛАСС

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Марафон здоровья» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение правил здорового образа жизни, формирование и укрепление физического здоровья обучающихся в 9 классах направлено на достижение следующих результатов развития:

личностные:

- формирование представления о здоровом образе жизни, образа «здоровый человек»;
- формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни;
- формирование этических чувств, прежде всего, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, стремление помочь;
- формирование положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям
- развитие способности к самооценке собственных привычек и поступков с точки зрения здорового образа жизни;
- развитие навыков сотрудничества и взаимовыручки в разных социальных ситуациях.

метапредметные:

- умение находить, выделять и формулировать проблемы, учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- формирование навыков осознанного и произвольного построения сообщений в устной форме;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве
- проявлять познавательные умения: навыки решения творческих задач и навыки поиска, анализ и интерпретация информации, добыча необходимых знаний
- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы и сети Интернет;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

предметные:

- сформированность уважительного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формирование потребности сохранения физического и психического здоровья;
- осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- формирование навыков социальной адаптации, расширения сферы общения, приобретения опыта взаимодействия с окружающим миром.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности

Первый уровень результатов (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальных реальностей в повседневной жизни): правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; оценка поведения жизненных ситуаций; отстаивание нравственной позиции в ситуации выбора;

правильное осуществление двигательных действий и их использования в условиях соревновательной деятельности, и организации собственного досуга; проведение самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения; правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, правила пользования современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Второй уровень результатов (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности; развитие индивидуальных двигательных режимов, подбор и планирование физических упражнений, управление своими эмоциями, взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой общения; развитие ценностных отношений школьника к спорту и физкультуре, к родному Отечеству, его истории и народу.

Третий уровень результатов (получение школьником опыта самостоятельного общественного действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации, и организации совместной деятельности с другими школьниками; получения опыта управления с другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание	Формы организации	Виды деятельности
Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Определять понятие «Здоровье человека». Находить возможные пути его сохранения. Распознавать и определять какие факторы влияют на здоровье. Различать положительные и отрицательные факторы. Выведение «формулы здоровья». Рассуждать на тему «Ваше здоровье – в ваших руках». Анализировать проблемы сохранения здоровья. Демонстрировать двигательную активность. Составлять комплекс физических упражнений. Определять частоту сердечных сокращений. Проводить релаксацию.	Мозговой штурм, дискуссия, беседа, игровые занятия, классный час интерактивные игры, решение ситуативных задач	Проблемно-ценностное общение, игровая, познавательная
Раздел 2. Спортивные игры. Способствовать обучению техническим и тактическим приемам спортивных игр. Моделировать технику игровых приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Формирование представлений о правилах проведения турниров по спортивным играм. Способствовать формированию представлений об истории возникновения спортивных игр. Общие требования безопасности при проведении соревнований.	Спортивные игры, соревнования, практические занятия	Спортивно-оздоровительная, игровая, общение
Раздел 3. Общефизическая подготовка. Важным моментом является формирование общей культуры движения, подготовка организма к физической деятельности, развитие определенных двигательных и физических качеств. Способствовать формированию физических качеств человека: ловкость, быстроту, меткость, выносливость, силу. Формирование стремления правильно оценивать собственную физическую подготовленность. Проходить дистанции на время и скорость, контролируя ЧСС. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Владение военно-прикладными видами спорта. Знание военно-исторических событий, военного дела. Экстремальные ситуации, выработка навыков действия в экстремальных ситуациях.	Соревнования, пеший туристский поход, ориентирование на местности, практические занятия, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов физической подготовки, военно-спортивная игра	Спортивно-оздоровительный, туристско-краеведческий
Раздел 4. Ступень к здоровью. Формирование творческих и интеллектуальных способностей, культуры речи. Осваивать ораторские качества. Расширять свой кругозор, эрудицию в области спорта. Демонстрировать умение креативно мыслить, умение работать в команде, принимать коллективное решение. Демонстрировать основные правила игры в шахматы. Анализировать игровые ситуации. Проводить исследовательскую деятельность. Анализировать и обобщать результаты	Спортивный праздник, КВН, настольные игры, соревнования, олимпиады, НПК,	Познавательная, проблемно-ценностное, досугово-развлекательная

научной работы. Определять практическую значимость и новизну научных работ. Осваивать и закреплять знания о физической культуре и спорте. Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования, соблюдать правила взаимодействия с игроками в игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.		
---	--	--

3. Тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество занятий
Раздел 1.		
1	Час здоровья	1
2	«Формула здоровья»	1
Раздел 2.		
1	Соревнования по волейболу «Стремительный мяч»	2
2	Соревнования по баскетболу «Оранжевый мяч»	2
Раздел 3.		
1	Легкоатлетический кросс	4
2	Общегимназический пеший туристский поход «Тропа туриста»	6
3	Лыжные соревнования «Быстрая лыжня»	5
4	Военно-спортивная игра «Зарница Поволжья»	5
5	Лыжные гонки «Лыжня зовет»	5
6	Спортивный праздник «А ну-ка, парни», посвященный Дню защитника Отечества	2
7	Подготовка к освоению и сдаче нормативов ВФСК «ГТО»	8
Раздел 4.		
1	Предметная олимпиада по физической культуре	10
2	Шахматный турнир «Шахматное королевство»	4
3	День здоровья	3
4	КВН «Свое здоровье береги-сам себе ты помоги»	2
5	НПК «Шаг в мир науки»	8