

РАССМОТРЕНО
на совещании при ЗДВР
Протокол № 1
от 26 августа 2025 года
_____Ляпина С.В.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР
_____Шамсутдинова Л.Е.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 193 от 26.08.2025
Директор
_____Голубева Н.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Марафон здоровья»

направление: спортивно-оздоровительное

10-11 класс

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

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

10 КЛАСС

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание	Формы организации	Виды деятельности
Раздел 1 . Основы здорового образа жизни. Определять понятие «травма и причины травматизма». Осваивать приемы страховки и самостраховки. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Демонстрировать сведения о строении и функциях человеческого организма. Анализировать влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов. Демонстрировать различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения. Определять факторы , влияющие на состояние здоровья человека.	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. Способствовать формированию физических качеств человека: ловкость, быстроту, меткость, выносливость, силу. Проходить дистанции на время и скорость, контролируя ЧСС. 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. Способствовать формированию представлений о назначении и боевых свойствах АК-74, устройстве его частей и механизмов, а так же умение и навыки при обращении с оружием. Контролировать выполняемые действия и оценивать итоги. Развивать индивидуальные качества, познавательный интерес и компетенции в области военной подготовки	Соревнования, пеший туристский поход, ориентирование на местности, практические занятия замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов физической подготовки	Спортивно-оздоровительная, туристско-краеведческая, военно-прикладная
Раздел 4. Ступень к здоровью. Формирование творческих и интеллектуальных способностей, культуры речи. Осваивать ораторские	КВН, настольные	Познавательная , проблемно-ценностное,

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 научной работы. Определять практическую значимость и новизну научных работ. Осваивать и закреплять знания о физической культуре и спорте. Организовывать и проводить простейшие соревнования, соблюдать правила взаимодействия с игроками в игровой деятельности.	игры, соревнования, НПК, олимпиады	досугово-развлекательная, настольная игра
---	------------------------------------	---

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение правил здорового образа жизни, формирование и укрепление физического здоровья обучающихся в 10 классах направлено на достижение следующих результатов развития:

личностные:

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группах, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение аргументировать, отстаивать свое мнение.

предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество занятий
Раздел 1		
1	«Мое здоровье в моих руках»	1
2	Час здоровья	1
Раздел 2		
1	Соревнования по волейболу «Стремительный мяч»	4
2	Соревнования по баскетболу «Оранжевый мяч»	4
Раздел 3		
1	Общегимназический пеший туристский поход «Тропа туриста»	6
2	Военно-спортивное многоборье	5
3	Подготовка к освоению и сдаче норматива «Неполная сборка и разборка АК - 74»	7
4	Подготовка к освоению и сдаче нормативов ВФСК «ГТО»	8
5	Легкоатлетический кросс	4
6	Лыжные гонки «Лыжня зовет»	5
Раздел 4.		
1	Предметная олимпиада по физической культуре	10
2	Шахматный турнир «Шахматное королевство»	4
3	НПК «Шаг в мир науки»	8
4	День здоровья	3

Программа решает следующие задачи воспитания (Целевые ориентиры Программы воспитания СОО):

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления

алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

11 КЛАСС

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

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание	Формы организации	Виды деятельности
Раздел 1 . Основы здорового образа жизни. Определять понятие «Привычки». Раскрывать понятия вредных и полезных привычек для здоровья человека. Показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья. Демонстрировать ценность здоровья для каждого человека. Демонстрировать правильное отношение к своему здоровью. Выделять слагаемые здоровья. Составлять схему здоровья и ЗОЖ. Анализировать влияние спорта на физическое состояние человека. Давать характеристику правильному и здоровому образу жизни.	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. Способствовать формированию физических качеств человека: ловкость, быстроту, меткость, выносливость, силу. Проходить дистанции на время и скорость, контролируя ЧСС. 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. Способствовать формированию представлений о назначении и боевых свойствах АК-74, устройстве его частей	Соревнования, пеший туристский поход, ориентирование на местности, практические занятия замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов физической	Спортивно-оздоровительная, туристско-краеведческая, военно-прикладная

и механизмов, а так же умение и навыки при обращении с оружием. Контролировать выполняемые действия и оценивать итоги. Развивать индивидуальные качества, познавательный интерес и компетенции в области военной подготовки	подготовки	
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 научной работы. Определять практическую значимость и новизну научных работ. Осваивать и закреплять знания о физической культуре и спорте. Организовывать и проводить простейшие соревнования, соблюдать правила взаимодействия с игроками в игровой деятельности.	КВН, настольные игры, соревнования, НПК, олимпиады	Познавательная, проблемно-ценностное, досугово-развлекательная, настольная игра

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение правил здорового образа жизни, формирование и укрепление физического здоровья обучающихся в 11 классах направлено на достижение следующих результатов развития:

личностные:

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группах, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение аргументировать, отстаивать свое мнение.

предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество занятий
Раздел 1		
1	«Я выбираю здоровье»	1
2	Час здоровья	1
Раздел 2		
1	Соревнования по волейболу «Стремительный мяч»	4
2	Соревнования по баскетболу «Оранжевый мяч»	4
Раздел 3		
1	Общегимназический пеший туристский поход «Тропа туриста»	6
2	Военно-спортивное многоборье	5
3	Подготовка к освоению и сдаче норматива «Неполная сборка и разборка АК - 74»	7
4	Подготовка к освоению и сдаче нормативов ВФСК «ГТО»	8
5	Легкоатлетический кросс	4
6	Лыжные гонки «Лыжня зовет»	5
Раздел 4.		
1	Предметная олимпиада по физической культуре	10
2	Шахматный турнир « Шахматное королевство»	4
3	НПК «Шаг в мир науки»	8
4	День здоровья	3

Программа решает следующие задачи воспитания (Целевые ориентиры Программы воспитания СОО):

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.

Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).