

РАССМОТРЕНО
методическим
объединением
кл.руководителей
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г
Руководитель МО
_____И.В.Тараканова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по ВР
_____Н.Б.Тимергалеев
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор лицея
_____Н.Р.Тухфатуллов
Приказ № 78
от «28» августа 2023 г.

Рабочая программа

Педагога дополнительного образования Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Лицей №26 им.М.Джалиля» Авиастроительного
района г.Казани Валиевой С.Л. по курсу «Азбука здоровья»

Программа рассмотрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 1

от «28» августа 2023 года

Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основная общая образовательная программа образования реализуется образовательным учреждением, в том числе и через внеурочную деятельность. Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной общей образовательной программы образования.

Внеурочная деятельность позволяет решить целый ряд важных задач: обеспечить благоприятную адаптацию детей в школе; оптимизировать учебную нагрузку обучающихся; улучшить условия для развития детей; учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа по внеурочной деятельности для 5-х и 6-х классов разработана в соответствии:

— с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. — М.: Просвещение, 2011);

— с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. — М.: Просвещение, 2011 год);

— учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-6 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г.

Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года); • Конституция Российской Федерации; • Федеральный закон № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

задач: обеспечить благоприятную адаптацию детей в школе; оптимизировать учебную нагрузку обучающихся; улучшить условия для развития детей; учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа по внеурочной деятельности для 5-х и 6-х классов разработана в соответствии:

— с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. — М.: Просвещение, 2011);

— с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. — М.: Просвещение, 2011 год);

— учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-6 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 29.08.2023г. № 1

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года); • Конституция Российской Федерации; • Федеральный закон № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

План внеурочной деятельности составлен с целью дальнейшего совершенствования образовательного процесса, повышения результативности обучения детей, обеспечения вариативности образовательного процесса, сохранения единого образовательного пространства, а также выполнения гигиенических требований к условиям обучения школьников и сохранения их здоровья. Внеурочная деятельность позволяет сблизить процессы воспитания, обучения и развития, решая тем самым одну из наиболее сложных проблем

современной педагогики. В процессе совместной творческой деятельности учителя и учащегося происходит становление личности ребенка.

Актуальность программы

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: отслеживается резкое снижение здоровья детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором ухудшения школьного здоровья является неосведомленность самих детей о том, что необходимо делать, чтобы улучшить свое здоровье; не знание элементарных законов о здоровом образе жизни и навыков его сохранения. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения, поколения, в чьих руках будущее нашей страны. России необходимы успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Необходимо приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-12летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся пятых и sixth классов поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умению делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки здорового образа жизни необходима совместная работа учителя с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно- правовой базой, с

учетом требований САНПИН, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

Цель:— создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учёбы время; создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся, развитие здоровой, творчески растущей личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

Задачи:

формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;

формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.

отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

- а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
- б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

Основные принципы организации внеурочной деятельности обучающихся:

Принцип гуманизации образовательного процесса, предполагающий очеловечивание взаимоотношений в совместной творческой деятельности педагогов, учителей, обучающихся и их родителей;

Принцип научной организации, связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

Принцип добровольности и заинтересованности обучающихся в сочетании индивидуальных и коллективных форм деятельности;

Принцип системности во взаимодействии общего и дополнительного образования;

Принцип целостности, соответствие возрастным способностям обучающихся, преемственность с технологиями учебной деятельности;

Принцип непрерывности и преемственности процесса образования, включение учащихся в активную деятельность;

Принцип личностно-деятельностного подхода;

Принцип детоцентризма (в центре находится личность ребенка);

Принцип культуросообразности, предполагающий воспитание личности ребенка не только природосообразно, но и в соответствии с требованиями мировой, отечественной, региональной культур;

Принцип взаимодействия, предполагающий координацию всех образовательных социокультурных институтов в оказании педагогической помощи и поддержки детям разного уровня социализации;

Внеурочная деятельность учащихся объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности на уроке), в которых возможна реализация задач их воспитания и социализации. Каждый ребенок имеет возможность осуществить социальные пробы по каждому из направлений.

Спортивно-оздоровительное направление. Целесообразность данного направления заключается в формировании знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы образования.

Основные задачи: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей; развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Данное направление направлено на разностороннее развитие двигательных способностей учащихся, на повышение двигательной подготовленности, обучение их самостоятельной тренировке слабо развитых двигательных способностей. Основной целью является формирование физической культуры личности школьника, приобретение учащимися знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятиях спортом, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, участие детей в школьной спартакиаде, Днях здоровья, спортивных мероприятий.

Системно-деятельностный подход.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает: воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.

переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;

развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;

признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;

учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся

Метапредметные связи программы внеурочной деятельности.

- Программа внеурочной деятельности носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как история, природоведение, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Планируемые результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных учителем ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и учителя, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности — является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на занятии.

Учить высказывать своё предположение (версию), уметь работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Привлечение родителей к совместной деятельности.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

1. Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а следовательно, уменьшат количество пропусков по причине болезни и увеличат численность обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

различать "полезные" и "вредные" продукты;

использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ.

определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

заботиться о своем здоровье;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Основные направления содержания программы. Вводное занятие. Правила поведения в школе. Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Подведение итогов.

В уроки здоровья входят следующие темы: Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма; Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого; Закаливание организма; Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Лыжная подготовка. История возникновения и развития лыжного спорта
Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Ритмическая гимнастика. Понятие о ритмике. Организующие команды и приемы.
Акробатические упражнения и комбинации. Разминка. Релаксация.

Бадминтон. История возникновения и развития спортивной игры бадминтон.
Технические действия и тактика игры. Бадминтон игра по правилам.

Туризм: освоение туристических навыков в походе, различных способов переправ.

Умение работать с картой и компосом. Умение завязывать узлы.

Волейбол: Технические действия и тактика игры. Волейбол игра по правилам.

3.1 Учебно- тематический план.

2.	Уроки здоровья:	20 часа
3	Спортивно-оздоровительные	26 часов
4	Лыжная подготовка	22 часов
5	Ритмическая гимнастика	36 часов
6	Бадминтон	84 часа
7	Туризм	50
8	Волейбол	часов 66 часов

Форма внеурочная деятельность

Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах

Школьные спортивные соревнования, дни здоровья, эстафеты и оздоровительные акции

Спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме.

Указание времени, места и форм организации программы.

Программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 5-6х классов, с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 13 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 9 часов в неделю. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка данного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый — информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие мероприятия. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: соревнования, турниры, творческие конкурсы, викторины.

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут происходить путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Программа рассчитана на 306 часов в неделю 9 часов.

Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности. Для реализации программы необходима материально-техническая база:

Учебные пособия: изобразительные наглядные пособия (рисунки, таблицы): «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз».

- Спортивный инвентарь: Бадминтон валан, ракетки, сетка.
- Лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки.)
- Гимнастические коврики.
- Волейбол карта, компас, веревки

Содержание курса по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья»

Тематическое планирование

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие (2 ч.) Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	2
	Уроки здоровья (20ч.)	
2.	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	2
3.	Физические упражнения; некоторые состояния организма как результат их применения.	2
4.	Здоровье и здоровый образ жизни.	2
5.	Режим дня и питания.	2
6.	Зарядка - здоровье сберегающий фактор.	2
7.	Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями.	2

8.	Самоконтроль, врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями.	2
9.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	2
10.	Профилактика при занятиях физическими упражнениями.	2
11.	Защита организма от инфекций. Закаливание как средство укрепления здоровья.	2
	Спортивно – оздоровительное (24ч)	
12.	Гибкость. Упражнения для развития гибкости.	2
13.	Сила. Упражнения для развития силы.	2
14.	Быстрота. Упражнения для развития скоростных способностей.	2
15.	Выносливость. Упражнения для развития выносливости.	2
16.	Ловкость. Упражнения для развития ловкости,	2
17.	Как развивать свои координационные способности.	2
18.	Влияние физических упражнений на основные системы организма.	2
19.	Дыхательная гимнастика.	2
20.	Оздоровительный бег.	2
21.	Гиподинамия и ее последствия.	2
22.	Биоритмы жизни и здоровье человека.	2
23.	Неблагоприятные факторы внешней среды и здоровье. Оздоровительные тренировки.	2
	Лыжная подготовка (22ч.)	
24.	Как правильно вести себя на занятиях по лыжной подготовке. Техника безопасности. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	2
25.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире, Татарстане Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России	2
26.	Передвижение ступающим и скользящим шагами; Непрерывное передвижение до /800м	2
27.	Попеременный двухшажный ход Непрерывное передвижение до /800м	2
28.	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног; Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;	2
29.	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»; Непрерывное передвижение до 1000м	2
30.	Повороты переступанием на месте/ в движении; Непрерывное передвижение до /1000м	2
31.	Упражнения в равновесии; Торможение падением. повороты переступанием;.	2
32.	Повторение лыжных ходов. Непрерывное передвижение до //1500м./	2
33.	Зимний поход на лыжах пос. Северный	4

Ритмическая гимнастика(36ч.)		
34.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
35.	Ходьба и бег с высоким подниманием колен под музыку. Упражнение с гимнастическими палками.	2
36.	Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед. Упражнение с гимнастическими скакалками	2
37.	Ходьба и бег с оттягиванием носка. Упражнение с гимнастическим обручем.	2
38.	Наклоны, выпрямления, повороты головой.. Упражнение с фитболом.	2
39.	Круговые движения плечами. Упражнение с малыми мячами.	2
40.	Поочередное и одновременное сжимание пальцев рук под музыку	2
41.	Поочередное и одновременное сжимание и разжимание пальцев рук с изменением музыки. Упражнение с набивными мячами.	2
42.	Упражнения на ориентировку в пространстве	2
43.	Перестроение из колонны парами, в колонну по одному Перестроение в круг из шеренги	2
44.	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах	2
45.	Упражнения с скакалками.. Подвижные игры	2
46.	Беговые, ролевые игры: Дорожки. Змейка, Дракончик, Челночок.	2
47.	Танцевальные игры: Транс формер. Цепочка, Стоп кадр, Ищем друга.	2
48.	Игры на внимания: Хлопни на ладони. Пуговицы, Найди нужный цвет	2
49.	Подвижные игры, эстафета.	2
50.	Поход на парк «Крылья Советов»	4
Бадминтон (84ч)		
51.	История физической культуры. История развития бадминтона.	2
52.	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентаря.	2
53.	Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения	2
54.	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадк	2
55.	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтонист	2
56.	Обучение короткой подаче. Тренировка.	2
57.	Обучение высокодалеким ударам. Игра	2
58.	Обучение мягким ударам перед собой.Игра	2
59.	Обучение мягким ударам перед собой. Тренировочная игра	2
60.	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	2
61.	Обучение удару над головой справа. Тренировочная игра	2
62.	Обучение плоской подачи. Тренировочная игра	2

63.	Обучение плоским ударам Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	2
64.	Обучение нападающему удару над головой справа	2
65.	Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Тренировочная игра	2
66.	Обучение высокодалекой подаче. Общая физическая подготовка (ОФП)	2
67.	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа	2
68.	Совершенствование высокодалекого и нападающего удара над головой справа	2
69.	Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед	2
70.	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2
71.	Совершенствование высокодалекой подачи 1 Сетка со стойками, ракетки, воланы.	2
72.	Совершенствование высокодалекого и нападающего удара над головой	2
73.	Совершенствование мягких ударов с перемещений вперед	2
74.	Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед	2
75.	Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	2
76.	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	2
77.	Обучение укороченному удару (мягкому) Совершенствование мягких и плоских ударов	2
78.	Обучение техники передвижения при имитации удара слева, справа	2
79.	Обучение правилам одиночной и парной игр	2
80.	Совершенствование короткой подачи в переднюю зону. ОФП	2
81.	Совершенствование высокодалекой подачи до задней линии площадки	2
82.	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой	2
83.	Совершенствование плоских ударов. ОФП Совершенствование перемещений вперед .	2
84.	Совершенствование высокодалеких ударов. ОФП	2
85.	Совершенствование укороченных ударов	2
86.	Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок	2
87.	Совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара .	2
88.	Проведение соревнования для девочек. Судейство	2
89.	Проведение соревнования для мальчиков .Судейство	2
90.	Участие в районных соревнованиях по бадминтону	4

91.	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков	2
	Туризм(50ч)	
92.	Туристические путешествия, история развития туризма.	2
93.	Техника и тактика туристических этапов	2
94.	Организация туристского быта	2
95.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	2
96.	Понятие о топографии и спортивной карте. Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант	2
97.	Условные знаки. Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования.	2
98.	Компас. Работа с компасом. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.	2
99.	Измерение расстояния Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.	2
100.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.	2
101.	Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.	2
102.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи Экскурсия в краеведческий музей. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов.	2
103.	Фотографирование в походе. Фотографирование в походе. Посещение музеев.	4
104.	Изучения района путешествия. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода. Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода.	2
105.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе.	2
106.	Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.	2
107.	Специальное личное снаряжение, групповое снаряжения.	2

108.	Виды и назначение туристических узлов. Узлы-проводники: восьмерка, двойной проводник, австрийский Контрольные узлы, прямой узел, гейпвайн Узлы шкотовый, брамшкотовый, академический, ткацкий Встречный узел и встречная восьмерка Булинь и стремя на опоре. Схватывающие узлы	2
109.	Назначение и классификация карабинов. Основные характеристики карабинов Отработка техники работы с карабинами.	2
110.	Назначение и классификация веревок. Основные характеристики веревок. Техника работы с веревками. Бухтование в руку , на ногу и на плечи.. Отработка техники бухтования веревок. Бухтование веревок	2
111.	Снаряжение для спортивного ориентирования: компас, карта, планшет. Разновидности карт: топографические, спортивные. Условные знаки. Выбор оптимального пути движения при помощи карты.	2
112.	Приёмы транспортировки пострадавшего. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации	
113.	Международная кодовая система сигнализации. Сигналы бедствия	2
114.	Участие в районных соревнованиях по туризму.	4
Волейбол(66ч)		
115.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Стойки и перемещения на волейбольной площадке. Прыжки на скакалке.	2
116.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом и спиной вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	2
117.	Сочетания способов перемещений в эстафетах (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Общая физическая подготовка.	2
118.	Сочетания способов перемещений в эстафетах (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Общая физическая подготовка.	2
119.	Игры по выбору занимающихся: «Салки с мячом», «Перестрелка», «Пионербол»	2
120.	Передачи мяча сверху с разных расстояний с партнёром. Игры по выбору занимающихся. ОФП.	2
121.	Подводящие упражнения по технике нижней передачи мяча. Жонглирование мячом (на удержание). ОФП и СФП.	2
122.	Подводящие упражнения по технике нижней передачи мяча. Жонглирование мячом (на удержание). ОФП и СФП.	2
123.	Закрепление и совершенствование техники передачи мяча (на удержание - количество раз). ОФП и СФП.	2
124.	Совершенствование техники передачи мяча. Подвижные игры и упражнения на ОФП по выбору занимающихся.	2
125.	Совершенствование техники передачи мяча. Подвижные игры и упражнения на ОФП по выбору занимающихся.	2

126.	Совершенствование техники передачи мяча. Подвижные игры и упражнения на ОФП по выбору занимающихся.	2
127.	История возникновения и развития волейбола. Тактические действия игрока с приёмами верхней и нижней передач мяча.	2
128.	Нижняя передача мяча в работе с партнёром. Применение верхней передачи при необходимости. ОФП и СФП.	2
129.	Закрепление техники нижней передачи мяча. Можно на удержание мяча (количество передач). Игры по выбору занимающихся. ОФП.	2
130.	Подводящие упражнения по технике нижней прямой подачи мяча. Можно с различных расстояний до стены. Игры по выбору занимающихся. СФП.	2
131.	Совершенствование техники передачи мяча: передачи с выпадом вперёд, влево, вправо. Можно в чередовании с верхней передачей мяча. Игра «Клуша и цыплята». ОФП и СФП.	2
132.	Закрепление и совершенствование техники передачи мяча (на удержание - количество раз). ОФП и СФП.	2
133.	Правила игры в волейбол. Закрепление техники нижней подачи через сетку в середину площадки соперников. Игры и упражнения на ОФП по выбору занимающихся.	2
134.	Совершенствование техники передачи мяча. Можно выполнять нижние передачи в ходьбе. Игры по выбору занимающихся. СПФ	2
135.	Встречные эстафеты с приёмами нижней передачи мяча на месте и после перемещения. Игры по выбору занимающихся. ОФП и СФП.	2
136.	Закрепление и совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку. Можно на количество удачных подач. Игры по выбору занимающихся. СПФ.	2
137.	Приём мяча после набрасывания партнёром сверху в парах на месте и с выпадом. Игры по выбору занимающихся. ОФП на развитие прыгучести.	2
138.	Приём мяча с передачей над собой и партнёру. Жонглирование мячом двумя руками сверху. СФП методом круговой тренировки.	2
139.	Приём мяча после набрасывания и подачи партнёром. Можно менять расстояния при необходимости. Игра «Не урони мяч». ОФП.	2
140.	Ознакомление с техникой верхней подачи мяча. Выполнение с помощью партнёра. Упражнения на ОФП и СФП по выбору занимающихся и рекомендациям учителя.	2
141.	Повторение и закрепление техники верхней прямой подачи через сетку. Можно на количество удачных подач. Передачи через сетку. ОФП на развитие ловкости и силы рук.	2
142.	Общая и специальная разминка на месте и в движении. Повторение и закрепление знаний правил в волейболе. Закрепление техники подач и приёма мяча. ОФП	2
143.	Специальная разминка игрока-волейболиста на месте и в движении. Подачи мяча можно с середины площадки. СФП.	2
144.	Специальная разминка игроков-волейболистов. Двусторонняя игра в волейбол, индивидуальные действия игроков.	2
145.	Разминка игроков-волейболистов. Двусторонняя игра в волейбол, действия игроков в группе.	2
146.	Подачи можно использовать по способностям играющих. Упражнения на ОФП и СФП по выбору занимающихся.	2

147.	Соревнования по пионерболу и волейболу.	2
	<u>Итого</u>	306

Список используемой литературы для составления программы.

Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002. - 205 с.

Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. — / Мастерская учителя.

Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. — Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.

Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год.

Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 — 2003, с.57.

Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 2004. – 120 с.