

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Планета здоровья»

среднее общее образование
(10 - 11 класс)

Направление:

Развитие творческих потребностей и физического развития обучающихся

I. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

Предметные результаты

Выпускник научится:

- иметь представления о лечебной физической культуре как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- выполнять корригирующие упражнения в постановке головы, плеч, упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- выполнять занятия по лечебной физической культуре с целевой направленностью на коррекцию здоровья;
- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях;
- физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- уметь самостоятельно организовать подвижные игры с профилактической направленностью;
- знать механизм лечебного действия ЛФК

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом: выполнять метание малого мяча, бросках, ловли мяча;
- выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики;
- уметь выполнять комплекс ОРУ при нарушении плоскостопия и осанки;
- выполнять специальные дыхательные упражнения;
- выполнять упражнения для расслабления мышц;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- различать допустимые и недопустимые формы поведения;
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

Познавательные УУД

- организация деятельности с учётом требований её безопасности;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- совместно с учителем указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять;
- способ проверки достоверности информации;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.

Коммуникативные УУД

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – класс, учитель – класс);
- проявлять положительные качества личности;
- представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- объяснять ошибки выполнения упражнений;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, сохранять хладнокровия, сдержанность рассудительность;
- выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией, организовывать и провести игру.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

10 класс

Лечебная физическая культура – это дисциплина, которая изучает как теорию, так методы, при помощи которых упражнения могут быть средством лечения, восстановления и профилактики различных заболеваний.

«Лечебная физическая культура» направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Физическая культура и основы здорового образа жизни – 3 ч.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 6 ч.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. *Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.*

Коррекционная работа -25ч

В различных исходных положениях тренировать все типы дыхания. Дыхательные упражнения с руками на поясе, за головой. Развивать подвижность грудной клетки при выполнении усиленного дыхания (на вдохе приподнять надплечья, на выдохе надавливать ладонями на боковые поверхности грудной клетки). Изменение темпа вдоха и выдоха (по подражанию, под хлопки, под счет). Ритмичное дыхание при выполнении движений: вдох при поднимании рук, отведении их в сторону, выпрямление туловища, разгибание ног: при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Основная стойка, стойка — ноги на ширине плеч. Движения головой с сохранением заданного положения туловища и конечностей. Основные положения рук: вниз, в сторону, вперед, за спину, на пояс, на голову, к плечам. Последовательные движение руками (и ногами) по подражанию и по инструкции. Движение кистей и предплечий в разных направлениях. Противопоставление одного пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой, выделение пальцев рук, поочередное сгибание и разгибание пальцев. Из исходного положения сидя на полу, на гимнастической скамейке, стоя у опоры выполнение поочередно круговых движений, поднимание, отведение и приведение ног. Наклоны и повороты туловища при положении рук за голову, вверх, в сторону, на пояс. Группировки сидя, лежа на спине, в приседе. Перекат назад из упора присев и перекатом вперед, группировка сидя. Сочетание изученных движений.

Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращения. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки — в стойку на одно колено, на два колена и обратно; в полуприсед и обратно. Кружение на месте переступанием, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке.

Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений; поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе, правее, левее и т.д.); перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5м.

Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стоп, круговое движение, смыкание и размыкание носков с опорой о пятку. Сидя на полу с опорой руками сзади, на гимнастической скамейке, захватывать веревку пальцами ног, поднимать ее над полом, подтягивать к себе; катать мяч стопами, захватывать мяч, захватывать мяч и подбрасывать вверх, вперед, передавать соседу по ряду, перекачивание мяча подошвами стоп. Стоя лицом к гимнастической стенке, ноги на ширине ступни, ноги в шаге, в глубоком приседании, и, удерживаясь руками за рейку на уровне груди, ходить по нижней, выполнять перекаты с носка на пятку (сидя, стоя).

Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.

Упражнения с грузом на голове-с мешочками, упражнения с гимнастическими палками
Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника; Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Упражнения пальчиковой гимнастики; Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не касаясь реек. Лазанье на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50—60 см (гимнастическая скамейка). Подлезание под препятствие высотой 40—50 см (под натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый учителем (другим учеником) ребром к полу вертикально.

Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя), лежа на животе. Стоя на коленях, перекачивать мяч вокруг себя, друг другу. Сидя на полу, ноги скрестно (ноги выпрямлены) — прокатывание мяча вокруг себя. Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду двумя руками сверху на уровне груди, сверху, сбоку, с шага вперед). Прокатывание мяча перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку, лежа на животе. Броски мяча вперед, в сторону снизу, от груди, из-за головы. Подбрасывание мяча перед собой и ловля

Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки; с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча, перед собой и ловля.

Формы и виды деятельности:

Игровая деятельность, составление комплекса упражнений утренней гимнастики, дни здоровья, прогулки, походы, спортивно-оздоровительные марафоны.

11 класс

Лечебная физическая культура – это дисциплина, которая изучает как теорию, так методы, при помощи которых упражнения могут быть средством лечения, восстановления и профилактики различных заболеваний.

«Лечебная физическая культура» направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Физическая культура и основы здорового образа жизни – 3 ч.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность –4 ч.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. *Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.*

Коррекционная работа -25ч

В различных исходных положениях тренировать все типы дыхания. Дыхательные упражнения с руками на поясе, за головой. Развивать подвижность грудной клетки при выполнении усиленного дыхания (на вдохе приподнять надплечья, на выдохе надавливать ладонями на боковые поверхности грудной клетки). Изменение темпа вдоха и выдоха (по подражанию, под хлопки, под счет). Ритмичное дыхание при выполнении движений: вдох при поднимании рук, отведении их в сторону, выпрямление туловища, разгибание ног: при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Основная стойка, стойка — ноги на ширине плеч. Движения головой с сохранением заданного положения туловища и конечностей. Основные положения рук: вниз, в сторону, вперед, за спину, на пояс, на голову, к плечам. Последовательные движение руками (и ногами) по подражанию и по инструкции. Движение кистей и предплечий в разных направлениях. Противопоставление одного пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой, выделение пальцев рук, поочередное сгибание и разгибание пальцев. Из исходного положения сидя на полу, на гимнастической скамейке, стоя у опоры выполнение поочередно круговых движений, поднимание, отведение и приведение ног. Наклоны и повороты туловища при положении рук за голову, вверх, в сторону, на пояс. Группировки сидя, лежа на спине, в приседе. Перекат назад из упора присев и перекатом вперед, группировка сидя. Сочетание изученных движений.

Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращение. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки — в стойку на одно колене, на два колена и обратно; в полуприседе и обратно. Кружение на месте переступанием, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке.

Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений; поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе, правее, левее и т.д.; перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5м.

Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стоп, круговое движение, смыкание и размыкания носков с опорой о пятку. Сидя на полу с опорой руками сзади, на гимнастической скамейке, захватывать веревку пальцами ног, поднимать ее над полом, подтягивать к себе; катать мяч стопами, захватывать мяч, захватывать мяч и подбрасывать вверх, вперед, передавать соседу по ряду, перекачивание мяча подошвами стоп. Стоя лицом к гимнастической стенке, ноги на ширине ступни, ноги в шаге, в глубоком приседании, и, удерживаясь руками за рейку на уровне груди, ходить по нижней, выполнять перекаты с носка на пятку (сидя, стоя).

Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения, лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.

Упражнения с грузом на голове с мешочками, упражнения с гимнастическими палками

Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника; Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Упражнения пальчиковой гимнастики; Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не касаясь реек. Лазанье на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50—60 см (гимнастическая скамейка). Прохождение под препятствие высотой 40—50 см (под натянутую веревку). Прохождение через обруч, удерживаемый учителем (другим учеником) ребром к полу вертикально.

Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя), лежа на животе. Стоя на коленях, перекачивать мяч вокруг себя, друг другу. Сидя на полу, ноги скрестно (ноги выпрямлены) — прокатывание мяча вокруг себя. Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду двумя руками сверху на уровне груди, сверху, сбоку, с шага вперед). Прокатывание мяча перед собой с

продвижением по залу. Броски мяча через веревку, лежа на животе. Броски мяча вперед, в сторону снизу, от груди, из-за головы. Подбрасывание мяча перед собой и ловля

Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки; с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча, перед собой и ловля.

Формы и виды деятельности:

Игровая деятельность, составление комплекса упражнений утренней гимнастики, дни здоровья, прогулки, походы, спортивно-оздоровительные марафоны.

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

10 – класс

№ п/п	№ по теме	Наименование темы	Кол-во часов
Физическая культура и основы здорового образа жизни – 3 ч.			
1	1	Основы знаний. «Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие школьников, отнесённых к СМГ».	1
2	2	Вводный инструктаж. Лечебная физкультура и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Строевые упражнения.	1
3	3	Оздоровительные системы физического воспитания.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 6 ч.			
4-5	1-2	Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы дыхательной гимнастики.	2
6-7	3-4	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	2
8-9	5-6	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2
Коррекционная работа – 25ч			
10-11	1-2	Комплексы дыхательной гимнастики.	2
12-13	3-4	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	2
14-15	5-6	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	2
16-17	7-8	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	2
18-20	9-10-11	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: <ul style="list-style-type: none"> • укрепление мышц спины; • укрепление боковых мышц туловища; • укрепление мышц брюшного пресса; 	3
21-22	12-13	Упражнения для увеличения подвижности суставов.	2
23-24	14-15	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2
25-26	16-17	Развитие эластичности мышц туловища	2
27-28	18-19	Упражнения для развития функций равновесия и координаций движений	2
29-30	20-21	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	2
31-32	22-23	Развитие мелкой моторики. Развитие крупной моторики.	2
33-34	24-25	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2
			34

11 – класс

№ п/п	№ по теме	Наименование темы	Кол-во часов
Физическая культура и основы здорового образа жизни – 3 ч.			
1	1	Основы знаний. «Влияние физической культуры на здоровье и физическое	1

		развитие школьников, отнесённых к СМГ».	
2	2	Вводный инструктаж. Лечебная физкультура и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Строевые упражнения.	1
3	3	Оздоровительные системы физического воспитания.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 6 ч.			
4-5	1-2	Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы дыхательной гимнастики.	2
6-7	3-4	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	2
8-9	5-6	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2
Коррекционная работа – 25ч			
10-11	1-2	Комплексы дыхательной гимнастики.	2
12-13	3-4	Упражнения для развития координации движений и функций равновесия	2
14-15	5-6	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	2
16-17	7-8	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	2
18-20	9-10	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: <ul style="list-style-type: none"> • укрепление мышц спины; • укрепление боковых мышц туловища; • укрепление мышц брюшного пресса; 	3
21-22	11-13	Упражнения для увеличения подвижности суставов.	2
23-24	14-15	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2
25-26	16-17	Развитие эластичности мышц туловища	2
27-28	18-19	Упражнения для развития функций равновесия и координаций движений	2
29-30	20-21	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	2
31-32	22-23	Развитие мелкой моторики. Развитие крупной моторики.	2
33-34	24-25	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2
			34