

**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности

**«Планета здоровья»**  
основное общее образование  
(7,8класс)

**Направление:** «Развитие творческих потребностей и физического развития обучающихся»

## I. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

### 1. Личностные

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой
- Раскрывать понятие «здоровый образ жизни».
- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять комплексы упражнений специальной физической подготовки.

### 2. Предметные

#### Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- освоить умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

#### Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся
- индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- анализировать данные дневника самоконтроля с целью составления индивидуального комплекса физических упражнений.

### **3. Метапредметные Регулятивные УУД**

1. Умение индивидуально при сопровождении учителя определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

*Обучающийся сможет:*

- 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;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

*Обучающийся сможет:*

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение индивидуально при сопровождении учителя соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои

действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

*Обучающийся сможет:*

- определять и систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливая связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение индивидуально при сопровождении учителя оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

*Обучающийся сможет:*

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

*Обучающийся сможет:*

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.

## **Познавательные УУД**

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

*Обучающийся сможет:*

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений

к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- совместно с учителем указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять
- способ проверки достоверности информации.

2. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

*Обучающийся сможет:*

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.

## **Коммуникативные УУД**

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

*Обучающийся сможет:*

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей.

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

*Обучающийся сможет:*

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Умение индивидуально при сопровождении учителем формировать и развивать компетентности

в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

*Обучающийся сможет:*

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание докладов, рефератов, создание презентаций;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Основы знаний о физической культуре в процессе урока.**

Спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение.

### **Способы деятельности в процессе урока.**

Индивидуальные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой. Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и перегревании организма, при ушибах, вывихах, кровотечениях.

### **Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.**

*Индивидуализированные комплексы:*

общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).

*Оздоровительная аэробная гимнастика:*

композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения.

*Корригирующие комплексы атлетической гимнастики:*

упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах.

*Упражнения из ЛФК :*

комплексы упражнений

### **Физическая подготовка.**

*Легкая атлетика:*

Техника бега. Техника метания мяча.

*Гимнастика.*

Строевые упражнения. Упражнения на растяжку.

*Подвижные игры:*

Технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры на развитие скорости. Подвижные игры на развитие ловкости и координации.

Подвижные игры на развитие выносливости. Подвижные игры на развитие силовых качеств. Технико-тактические действия с мячом и без мяча. Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

*Тестирование физической подготовленности .*

Упражнения на развитие физических качеств:

силу, гибкость, ловкость, координацию, скорость.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- координация - бросок теннисного мяча в цель;
- сила (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу, упражнение на пресс.

### III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	№ по теме	Наименование темы	Кол-во часов
<b>Основные знания, способы деятельности в процессе знаний в процессе занятий.</b>			
		Основы знаний о физической культуре. способы деятельности	
<b>Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика 38 часов.</b>			
<b>Индивидуальные комплексы 12 часов</b>			
1-2	1-2	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата	2
3-4	3-4	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата	2
5-6	5-6	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата	2
7-8	7-8	Коррекция вестибулярного аппарата	2
9-10	9-10	Коррекция вестибулярного аппарата	2
11-12	11-12	Коррекция вестибулярного аппарата	2
<b>Оздоровительная аэробная гимнастика 6 часов</b>			
13-14	1-2	Оздоровительная аэробная гимнастика	2
15-16	3-4	Оздоровительная аэробная гимнастика	2
17-18	5-6	Оздоровительная аэробная гимнастика	2
<b>Корригирующие комплексы атлетической гимнастики 6 часов</b>			
19-20	1-2	Корригирующие комплексы	2
21-22	3-4	Корригирующие комплексы	2
23-24	5-6	Корригирующие комплексы	2
<b>Упражнения из лечебной физкультуры 14 часов</b>			
25-26	1-2	Упражнения из ЛФК. Профилактика и коррекция плоскостопия	2
27-28	3-4	Упражнения из ЛФК. Профилактика и коррекция плоскостопия	2
29-30	5-6	Упражнения из ЛФК. Профилактика и коррекция плоскостопия	2
31-32	7-8	Упражнения из ЛФК. Профилактика и коррекция плоскостопия	2
33-34	9-10	Упражнения из ЛФК. Развитие мелкой моторики	2
35-36	11-12	Упражнения из ЛФК. Развитие мелкой моторики	2
37-38	13-14	Упражнения из ЛФК. Развитие мелкой моторики	2
<b>Физическая подготовка 30 часов</b>			
<b>Легкая атлетика 4 часа</b>			
39-40	1-2	Легкая атлетика	2
41-42	3-4	Легкая атлетика	2
<b>Гимнастика 10 часов</b>			
43-44	1-2	Гимнастика	2
45-46	3-4	Гимнастика	2
47-48	5-6	Гимнастика	2
49-50	7-8	Гимнастика	2
51-52	9-10	Гимнастика	2
<b>Игротерапия (коррекционно-развивающие подвижные игры, спортивные игры) 10 часов</b>			
53-54	1-2	Игротерапия	2
55-56	3-4	Игротерапия	2
57-58	5-6	Игротерапия	2
59-60	7-8	Игротерапия	2
61-62	9-10	Игротерапия	2
<b>Тестирование физической подготовленности 6 часов</b>			
63-64	1-2	Тестовые упражнения	2
65-66	3-4	Тестовые упражнения	2
67-68	5-6	Тестовые упражнения	2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования администрации муниципального образования города Братска

МБОУ «Лицей № 3»

РАССМОТРЕНО  
руководитель МО  
А.В. Иванова

\_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «    » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
В.В. Вологодина

\_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «    » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ «Лицей№3»  
М.А. Аскарова

\_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «    » августа 2023 г.

Календарно-тематическое планирование  
внеурочной деятельности

«Планета здоровья»

для обучающихся 7, 8 классов

2023-2024 учебный год

Направление: «Спортивно-оздоровительное»

Количество часов в неделю – 2, в год - 68

г. Братска 2023





№ п/п	№ по те ме	Тема	кол- во часов	Дата		Примеча ние
				По плану	По факту	
<b>Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика 38 часов.</b>						
<b>Индивидуальные комплексы 12 часов</b>						
1	1	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.	1			
2	2	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.	1			
3	3	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.	1			
4	4	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.	1			
5	5	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.	1			
6	6	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.	1			
7	7	Коррекция вестибулярного аппарата.	1			
8	8	Коррекция вестибулярного аппарата.	1			
9	9	Коррекция вестибулярного аппарата.	1			
10	10	Коррекция вестибулярного аппарата.	1			
11	11	Коррекция вестибулярного аппарата.	1			
12	12	Коррекция вестибулярного аппарата.	1			
<b>Оздоровительная аэробная гимнастика 6 часов</b>						
13	1	Оздоровительная аэробная гимнастика.	1			

14	2	Оздоровительная аэробная гимнастика.	1			
15	3	Оздоровительная аэробная гимнастика.	1			
16	4	Оздоровительная аэробная гимнастика.	1			
17	5	Оздоровительная аэробная гимнастика.	1			
18	6	Оздоровительная аэробная гимнастика.	1			
<b>Корректирующие комплексы атлетической гимнастики 6 часов</b>						
19	1	Корректирующие комплексы.	1			
20	2	Корректирующие комплексы.	1			
21	3	Корректирующие комплексы.	1			
22	4	Корректирующие комплексы.	1			
23	5	Корректирующие комплексы.	1			
24	6	Корректирующие комплексы.	1			
<b>Упражнения из лечебной физкультуры 14 часов</b>						
25	1	Упражнения из ЛФК. Профилактика и коррекция плоскостопия.	1			
26	2	Упражнения из ЛФК. Профилактика и коррекция плоскостопия.	1			
27	3	Упражнения из ЛФК. Профилактика и коррекция плоскостопия.	1			
28	4	Упражнения из ЛФК. Профилактика и коррекция плоскостопия.	1			

29	5	Упражнения из ЛФК. Профилактика и коррекция плоскостопия.	1			
30	6	Упражнения из ЛФК. Профилактика и коррекция плоскостопия.	1			
31	7	Упражнения из ЛФК. Профилактика и коррекция плоскостопия.	1			
32	8	Упражнения из ЛФК. Профилактика и коррекция плоскостопия.	1			
33	9	Упражнения из ЛФК. Развитие мелкой моторики.	1			
34	10	Упражнения из ЛФК. Развитие мелкой моторики.	1			
35	11	Упражнения из ЛФК. Развитие мелкой моторики.	1			
36	12	Упражнения из ЛФК. Развитие мелкой моторики.	1			
37	13	Упражнения из ЛФК. Развитие мелкой моторики.	1			
38	14	Упражнения из ЛФК. Развитие мелкой моторики.	1			
<b>Физическая подготовка 30 часов</b>						
<b>Легкая атлетика 4 часа</b>						
39	1	Легкая атлетика.	1			
40	2	Легкая атлетика.	1			
41	3	Легкая атлетика.	1			
42	4	Легкая атлетика.	1			
<b>Гимнастика 10 часов</b>						

43	1	Гимнастика.	1			
44	2	Гимнастика.	1			
45	3	Гимнастика.	1			
46	4	Гимнастика.	1			
47	5	Гимнастика.	1			
48	6	Гимнастика.	1			
49	7	Гимнастика.	1			
50	8	Гимнастика.	1			
51	9	Гимнастика.	1			
52	10	Гимнастика.	1			
<b>Игротерапия (коррекционно-развивающие подвижные игры, спортивные игры) 10 часов</b>						
53	1	Игротерапия.	1			
54	2	Игротерапия.	1			
55	3	Игротерапия.	1			
56	4	Игротерапия.	1			
57	5	Игротерапия.	1			
58	6	Игротерапия.	1			
59	7	Игротерапия.	1			
60	8	Игротерапия.	1			

61	9	Игротерапия.	1			
62	10	Игротерапия.	1			
<b>Тестирование физической подготовленности 6 часов</b>						
63	1	Тестовые упражнения.	1			
64	2	Тестовые упражнения.	1			
65	3	Тестовые упражнения.	1			
66	4	Тестовые упражнения.	1			
67	5	Тестовые упражнения.	1			
68	6	Тестовые упражнения.	1			
Всего часов:			68			