

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Макаракская основная общеобразовательная школа

Принята на педагогическом совете.

Протокол № 16

от 29 августа 2020 года

Утверждаю:  
Директор школы:  / Тимофеев В. И./  
Приказ № 33 от 31 августа 2020 года



**Рабочая программа  
по курсу  
внеурочной деятельности  
«Путь к здоровью»  
для 8,9 классов**

**(Спортивно-оздоровительное направление)**

Составитель:  
Алфимов Е.М. - учитель  
физической культуры

Макаракский  
2020

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Путь к здоровью»

Личностные результаты отражают:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга ответственности перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развитие опыта участия в социально-значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, с детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные** результаты отражают:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основание и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) 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;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ компетенции); развитие мотивации к владению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умения применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм  
организации и видов деятельности

Содержание	Формы организации	Виды деятельности
<b>Раздел I.</b> <b>Общая и специальная физическая подготовка.</b> <b>Легкая атлетика</b>		
Представления знаний о физической культуре, о ее позитивном влиянии на развитие человека. Понятия «здоровье», «гигиена», двигательный режим.	Игровая, работа в парах, поточный способ – непрерывность выполнения упражнений, круговой способ.	Игровая, соревновательная, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность.
<b>Раздел II.</b> <b>Гимнастика с основами акробатики</b>		
Упражнения на укрепление здоровья обучающихся, для повышения функциональных возможностей организма.	Игровая, работа в парах, поточный способ – непрерывность выполнения упражнений, круговой способ.	Игровая, соревновательная, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность.
<b>Раздел III.</b> <b>Корригирующая и здоровьесберегающая Гимнастика</b>		
Выполнение упражнений для определенной группы мышц. Механизмы воздействия на организм. Физические упражнения и их разновидности. Дозировка физических нагрузок.	Игровая, работа в парах, поточный способ – непрерывность выполнения упражнений, круговой способ. Ритмическая гимнастика.	Игровая, соревновательная, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность.

## Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов
<b>I. Общая и специальная физическая подготовка.</b>		<b>11</b>
<b>Легкая атлетика</b>		
1.	Техника безопасности и правила поведения.	1
2.	Ходьба с изменяющейся скоростью передвижения.	1
3.	Броски небольшого набивного мяча. Высокий старт.	1
4.	Старт с опорой на одну руку. Низкий старт.	1
5.	Метание малого мяча с места на дальность, способом из-за головы.	1
6.	Метание мяча с разбега в вертикальную мишень.	1
7.	Медленный оздоровительный бег.	1
8.	Эстафета с метанием мячей.	1
9.	Прыжок в длину с разбега.	1
10.	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1
11.	Подвижные игры с мячом.	1
<b>II. Гимнастика с основами акробатики.</b>		<b>14</b>
12.	Перекаты в группировке.	1
13.	Акробатические упражнения.	1
14.	Перекаты на спине в группировки.	1
15.	Акробатические упражнения.	1
16.	Перекаты из упора присев назад, боком.	1
17.	Акробатические упражнения.	1
18.	Переворот на спину и обратно из положения, лежа на спине.	1
19.	Акробатические упражнения.	1
20.	Передвижения по гимнастической скамейке.	1
21.	Акробатические упражнения.	1
22.	Передвижения по гимнастической стенке, лазание с изменением направления.	1
23.	Прыжок на горку матов в глубину.	1
24.	Упоры и висы.	1
25.	Прыжок через скакалку, на одной, двух ногах.	1
<b>III. Корректирующая и здоровьесберегающая гимнастика.</b>		<b>10</b>
26.	Комплексы упражнений по различным видам заболеваний.	1
27.	Ритмичные шаги.	1
28.	Комплекс упражнений для часто болеющих.	1
29.	Ритмичные шаги.	1
30.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1
31.	Ритмичные шаги.	1
32.	Комплекс упражнений при плоскостопии.	1
33.	Комплекс упражнений при заболеваниях органов зрения.	1
34.	Развитие двигательных качеств.	1