Утверждаю

Директор МБОУ «Лицей№21»

 Н.Н. Каргина

Приказ № от 2016

ПРОГРАММА

Школьного спортивного клуба  **«Драйв»**

 Составители программы:

Хазанова С.С.

заместитель директора по воспитательной работе,

 Анпилогова М.Ю.

 учитель физической культуры,

Сяфукова К.Р.

учитель физической культуры

 г. Дзержинск-2019

Содержание.

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
3. Календ. План
4. Список литературы

 Пояснительная записка.

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. В настоящее время работа в данном направлении ведется с помощью реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», целью которой является – создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

С учетом социально задаваемых требований к модернизации системы физического воспитания в образовательных организациях, реализующих программы различного образовательного уровня, важная роль в достижении поставленных приоритетов отводится созданию и организации деятельности школьных и студенческих спортивных клубов в образовательных организациях.

Приобщение детей и подростков к ценности здорового образа жизни является одним из важных направлений работы ШСК «Драйв». В лицее богатые спортивные традиции: ежегодно проводятся Дни Здоровья, целью которых является популяризация ЗОЖ, организация активного здорового отдыха; спортивно-массовые мероприятия: туристические походы детей и родителей; спортивные состязания «Веселые старты» , «Папа, мама, я – спортивная семья»;

организация внеурочной деятельности по физической культуре; встречи с интересными людьми; участие в городских военно-патриотических мероприятиях;

участие в фестивале ГТО; деятельность семейного клуба «Содружество родных сердец».

 Для занятий созданы все условия: действуют два современных спортивных зала, на территории лицея установлена спортивная площадка, спортивный инвентарь, 2 спортивных зала; пришкольные спортивные площадки; спортивное оборудование; площадка для проведения уроков на открытом воздухе; зал хореографии, электронное табло, компьютер, аудиотехника.

 Территории спортивных залов распределены на несколько игровых зон: для игры в мини-футбол, баскетбол и волейбол.

Программа ШСК «Драйв» разработана в форме деятельности детского общественного объединения для, ориентирована на обучающихся 8-17 лет в рамках возрастных особенностей. В объединение входят мальчики и девочки, набор детей происходит на добровольной основе. Продолжительность занятий– 2 раза в неделю по 45 минут. А так же разработана программа на обучающихся с 1 по 11 класс с ограниченными возможностями здоровья, ориентирована на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, для улучшения и коррекции зрения, суставная гимнастика, дыхательная гимнастика, уроки закаливания, релаксация и т.п.

**Цель программы.**  Организация и совершенствование спортивно-массовой работы в образовательной организации, пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, повышение их работоспособности, повышение спортивного мастерства членов ШСК.

**Задачи программы.**

* создание условий для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в образовательной организации;
* организация различных форм спортивной жизни среди обучающихся;
* привлечение обучающихся образовательной организации к объединению на основе общности интересов и команды по различным видам спорта;
* воспитание у обучающихся образовательной организации устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой, спортом, туризмом к здоровому образу жизни.
* подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО в процессе внеурочных занятий спортивных секций

**Основные направления деятельности спортивного клуба:**

* Физкультурно-массовое. Представлено оздоровительными формами занятий в рамках внеурочной деятельности обучающихся (уроки здоровья, ориентирование на местности, походы выходного дня, физкультурные праздники, социально значимые мероприятия, фестивали, акции, проекты).
* Спортивное. Предполагает занятия узкоспециализированной спортивной направленности для двигательно одаренных детей, подростков (организация деятельности спортивных секций, формирование спортивных команд, подготовка к участию в соревнованиях муниципального уровня)
* Деятельность, связанная с Комплексом ГТО. Включает пропаганду здорового образа жизни, формирование интереса обучающихся к Комплексу ГТО, подготовку волонтеров для внедрения ВФСК ГТО в образовательных организациях, содержательно-методическое обеспечение подготовки обучающихся к сдаче норм Комплекса ГТО.

 **Основные формы работы и виды деятельности**

* работа с большой аудиторией – соревновательная деятельность различного содержания и уровня; беседы; встречи с ветеранами спорта, именитыми спортсменами города; спортивные комплексы, походы;
* командная деятельность ***–*** соревнования и состязания в рамках содержания программы
* создание сети физкультурного актива во всех классах (группах);
* содействие открытию спортивных секций;
* агитационная работа в области физкультуры и спорта, информирование обучающихся о развитии спортивного движения;
* проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований среди обучающихся образовательной организации и с обучающимися других клубов;
* создание и подготовка команд ШСК по различным видам спорта, для участия в соревнованиях различного уровня;
* внедрение физической культуры в быт обучающихся, проведение спортивно-массовой и оздоровительной работы в образовательной организации;
* организация активного спортивно-оздоровительного отдыха обучающихся

**Ожидаемые результаты.**

* Наличие условий для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в образовательной организации;
* Наличие различных форм спортивной жизни среди обучающихся;
* Объединение обучающихся на основе общности интересов и команды по различным видам спорта;
* Наличие у обучающихся образовательной организации устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой, спортом, туризмом к здоровому образу жизни;
* Готовность учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО в процессе внеурочных занятий спортивных секций;
* Укрепление здоровья учащихся, снижение количества заболеваний;
* Воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
* Уменьшение количества учащихся с подготовительной группой здоровья;
* Приобретение школьниками знаний о воздействии физкультурно-оздоровительных систем на организм человека, при помощи которых можно предупредить различные заболевания;
* Умение применять на практике изученный материал для профилактики и предупреждения имеющихся заболеваний.

**Нормативные документы на основании которых организуется деятельность ШСК:**

1. №82-ФЗ. Об общественных объединениях
2. О развитии инфраструктуры для занятий физкультурой в ОО
3. Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ».
4. Об оценивании и аттестации учащихся.
5. Письмо Минобрнауки от 12 мая 2011г…..
6. Порядок деятельности спортивных клубов 1995г….
7. Постановление Правительства РФ от 21 января 2015г
8. Приказ Минздрава России от 21 декабря 2012г
9. Приказ министерства образования и науки РФ от 13.09.2013г
10. Приказ министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г
11. Приказ Минобрнауки по Нижегородской области «О создании спортивных клубов» от 28 апреля 2015г
12. Стратегия развития ФК и спорта в РФ на период до 2020г
13. Указ Президента РФ от 7 мая 2012г.
14. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012г

**Условия для создания ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кадровое | Финансовое | Нормативно - правовое (локальные акты) |
| - В состав Совета ШСК входят:- куратор клуба (заместитель директора);- председатель совета ШСК;- учителя физической культуры;- представители общественности  | - занятия в спортивном клубе осуществляются педагогами в пределах бюджетного финансирования | 1.Приказ №…. от 01.09.201.. «Об открытии школьного клуба»2.Приказ об утверждении устава …….3.Устав школьного спортивного клуба МБОУ «Лицей№21».4.План работы ШСК на 2018 -2019уч. год 5. Программы по баскетболу, волейболу. |

**Календарь мероприятий ШСК «Драйв»**

 **МБОУ «Лицей№21» на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Период проведения** | **Название мероприятия, возраст** | **Ответственные** |
| 1. | сентябрь | День спорта. Квест «9 записок. Вперед, за кладом!»(5-11кл) | Физруки, учителя-предметники |
| 2. | сентябрь | Конкурс рисунков «Моя семья и спорт» | Физруки |
| 3. | сентябрь | Участие в проведении спортивного праздника «Пойдем играть во двор!»(1-4кл) | Анпилогова, Мельникова, Черняйков |
| 4. | октябрь | Он-лайн соревнования по ОФП(2-5кл) | Черняйков, Анпилогова, Мельникова |
| 5. | октябрь | Мини футбол(4-7кл) | Черняйков |
| 6. | октябрь | Конкурс видеосюжетов на силовые упр-ия «Сила в спорте!»(6-11кл) | Анпилогова, Мельникова |
| 7. | ноябрь | Подготовка к сдаче норм ГТО | Анпилогова, Черняйков |
| 8. | ноябрь | «Ловкие, быстрые, умелые»-веселые старты.(1-4 кл) | Черняйков, Анпилогова, Мельникова |
| 9. | декабрь | «Папа, мама, я- спортивная семья»-веселые старты (5кл.) | Анпилогова, Мельникова |
| 10. | декабрь | Спортивные соревнования «В здоровом теле -здоровый дух»(8 кл.) | Анпилогова, Мельникова |
| 11. | декабрь | Соревнования учащихся с родителями 10 класса | Черняйков, Мельникова |
| 12. | декабрь | Спортивные соревнования по пионерболу( 6,7 кл.) | Анпилогова,Мельникова |
| 13. | декабрь | Соревнования по пионерболу (1-4 кл.) | Черняйков,Анпилогова  |
| 14. | январь | Уличные состязания «Зимние забавы» (1-6кл) | физруки |
| 15. | февраль | Лично-командное первенство по спортивному ориентированию(1-11кл.) | Анпилогова, Мельникова |
| 16. | февраль | Городские соревнования по лыжным гонкам «Лыжня России» (6-10 кл.) | Анпилогова, Мельникова |
| 17. | февраль | Эстафеты на лыжах (1-4 кл.) | Черняйков, Анпилогова |
| 18. | март | Смотр физической подготовленности(8-10кл) | Анпилогова, Мельникова |
| 19. | апрель | Всероссийский День бега «Кросс наций»(1-11кл) | Анпилогова, Мельникова  |
| 20. | апрель | Он-лайн чемпионат по спортивному ориентированию | физруки |
| 21. | апрель | Соревнования по ОФП(1-4кл) | Черняйков |
| 22. | Май  | Туристические походы(1-11кл.)  | физруки |

**План заседаний Совета Клуба**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Организационные мероприятия |
| 1 | сентябрь | Утверждение состава Совета, распределение обязанностейСоставление плана работы на 2018-2019 учебный год  |
| 2 | ноябрь | Организация проведения спортивных мероприятий в соответствии с планом работы школы и муниципального отдела образования, перечнем физкультурно-спортивных мероприятий |
| 3 | январь | Медико-педагогический контроль. |
| 4 | апрель | Сдача нормативов по физической культуре |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема | Количество часов | Вид деятельности |
| план | факт |
| **Введение «Дорога к здоровью» (5 часа).** |
| 1 |  |  | Познавательная игра «Дорога к здоровью». | 1 | Познавательная игра |
| 2 |  |  | Здоровье в порядке – спасибо зарядке. | 1 | Флешмоб |
| 3 |  |  | В гостях у Мойдодыра. Советы доктора Воды. | 1 | Викторина |
| 4 |  |  | Влияние музыки, цвета и запахов на психологическое состояние человека | 1 | Документальный фильм |
| 5 |  |  | Волонтерская работа. Игра «Помоги другу» | 1 | Игра |
| **Школьные болезни (5 часов)** |
| 6 |  |  | Статистика заболеваний в своем классе, в школе. | 1 | Анкетирование |
| 7 |  |  | Заболевания органов зрения и причина возникновения этих заболеваний. | 1 | Выступление 2 класса |
| 8 |  |  | Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста. | 1 | Выступление 3 класса |
| 9 |  |  | Причины развития плоскостопия и средства профилактики плоскостопия. | 1 | Выступление 4 класса |
| 10 |  |  | ЛОР-заболевания. Дыхательные методики и механизмы оздоровительного воздействия их на организм человека. | 1 | Дыхательная гимнастика |
| **Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений (7 часов)** |
| 11 |  |  | Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения. | 1 | Круговая тренировка |
| 12 |  |  | Изготовление плакатов – графических рисунков для тренировки мышц глаз. | 1 | Творческая работа |
| 13 |  |  | Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой. | 1 | Круговая тренировка |
| 14 |  |  | Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.  | 1 | Круговая тренировка |
| 15 |  |  | Изготовление валика для ступней. | 1 | Творческая работа |
| 16 |  |  | Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний. | 1 | Круговая тренировка |
| 17 |  |  | Изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников. | 1 | Творческая работа |
| **Личная гигиена (4 часов)** |
| 18 |  |  | Личная гигиена. Спортивная гигиена. | 1 | Викторина  |
| 19 |  |  | Уход за кожей. Питание и кожа. Уход за ногтями. Уход за волосами. | 1 | Документальный фильм |
| 20 |  |  | Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ. | 1 | Викторина |
| 21 |  |  | История косметики и ее применение. | 1 | Викторина |
| **Правильное питание (5 часов).** |
| 22 |  |  | Витамины - наши друзья и помощники. | 1 | Конкурс рисунков |
| 23 |  |  | Культура питания. Приглашаем к чаю. | 1 | Экскурсия в столовую |
| 24 |  |  | Умеем ли мы правильно питаться. Как и чем мы питаемся. | 1 | Викторина |
| 25 |  |  | Здоровая пища для всей семьи. | 1 | Круглый стол |
| 26 |  |  | Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки. | 1 | Викторина |
| **Чтоб забыть про докторов (4 часов)** |
| 27 |  |  | Хочу быть здоровым!Что можно и что нельзя. | 1 | Викторина |
| 28 |  |  | Вкусные и полезные вкусности. | 1 | Составление коллажа |
| 29 |  |  | «Как хорошо здоровым быть!» | 1 | Круглый стол |
| 30 |  |  | Как сохранять и укреплять свое здоровье. | 1 | Круглый стол |
| **Я и моё ближайшее окружение (3 часа).** |
| 31 |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | Игра |
| 32 |  |  | “Я б в спасатели пошел” | 1 | Ролевая игра |
| 33 |  |  | Чему мы научились за год. | 1 | Диагностика - тестирование |

**Календарно-тематическое планирование 5-6класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** | **Содержание** | **Дата план.** | **Дата фактич.** |
|  | **Введение** | **3** |  |  |  |  |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | Беседа | Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах. |  |  |
| 2 | Физическая активность и здоровье. | 1 | Практическое занятие | Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики.Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц.Подвижные игры на свежем воздухе. |  |  |
| 3 | Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни. | 1 | Практическое занятие | Планирование свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватное оценивание своей деятельности, , умение  контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других |  |  |
|  | **Питание и здоровье** | **5** |  |  |  |  |
| 4 | Правильное питание – залог здоровья. | 1 | Беседа | Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании. |  |  |
| 5 | Секреты здорового питания. | 1 | Беседа | Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме. |  |  |
| 6 | Культура питания. Этикет.Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю». | 1 | Практическое занятие | Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. |  |  |
| 7 | Бабушкины рецепты.  | 1 | Беседа | Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения. |  |  |
| 8 | Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники». |  | Творческая работа | Умение представить и защитить свою работу |  |  |
|  | **Мое здоровье в моих руках** | **12** |  |  |  |  |
| 9 | Влияние окружающей среды на здоровье человека. | 1 | Беседа | Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. |  |  |
| 10 | Домашняя аптечка. | 1 | Посещение мед. кабинета  ФАП | Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи. |  |  |
| 11 | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.Составление режима дня подростка. | 1 | Практическое занятие | Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки.Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других |  |  |
| 12 | Профилактика заболеваний зубов. | 1 | Беседа | Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта. |  |  |
| 13 | Влияние погоды на здоровье. | 1 | Беседа | Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий. |  |  |
| 14 | Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз. | 1 | Беседа.Практическое занятие. | Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи.Гимнастика для глаз. |  |  |
| 15 | Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. | 1 | Практическое занятие | Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. |  |  |
| 16 | Сон и его значение для здоровья человека. | 1 | Беседа | Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна. |  |  |
| 17 | Личная безопасность школьника | 1 | Беседа | Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности. |  |  |
| 19 | Экскурсия «Природа – источник здоровья». | 1 | Прогулка на свежем воздухе. | Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья. |  |  |
| 20 | Выставка поделок из природного материала. | 1 | Творческая работа | Умение представить и защитить свою работу |  |  |
|  | **Я в школе и дома** | **6** |  |  |  |  |
| 21 | Мой внешний вид – залог здоровья. | 1 | Беседа. | Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями. |  |  |
| 22 | Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания». | 1 | Практическое занятие | Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление. |  |  |
| 23 | Понятия «внимание», «работоспособность». | 1 | Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия». | Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. |  |  |
| 24 | Шалости и травмы в школе и дома. | 1 | Беседа | Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах. |  |  |
| 25 | Компьютер — друг или враг? | 1 | Беседа | Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером |  |  |
| 26 | Игра–викторина «Мода и школьные будни» | 1 | Игра–викторина | Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг. |  |  |
|  | **Я и моё ближайшее окружение** | **3** |  |  |  |  |
| 27 | Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест «Какой у меня характер». | 1 | Беседа. Тест. | Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие. Тест «Какой у меня характер» |  |  |
| 28 | В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить. | 1 | Беседа. Игра. | Психогимнастика «Я желаю тебе…» Игра «Закончи предложение» (друг – это тот, кто…) Формирование правил, законов дружбы. |  |  |
| 29 | Создание правил крепкой дружбы. | 1 | Творческая работа | Умение представить и защитить свою работу |  |  |
|  | **Первая доврачебная помощь** | **3** |  |  |  |  |
| 30 | Первая помощь при отравлениях. | 1 | Беседа, работа с дидактическим материалом | Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений. |  |  |
| 31 | Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.Создание памяток: «Осторожно клещи!». | 1 |  Беседа, работа с дидактическим материалом. Творческая работа | Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей. |  |  |
|  | **Заключение** | **2** |  |  |  |  |
| 32 | Создание проекта «Дерево здоровья». | 1 | Творческая работа | В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности учащиеся создают элементы дерева корни, ветви, листья (составляющие здоровья и здорового образа жизни), занятия являются заключительными и дают возможность рефлексии за весь учебный год. Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю». |  |  |
| 33 | Защита проекта «Дерево здоровья». | 1 | Творческая работа | Умение представить и защитить свою работу |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 7 - 8класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №**П/ п** | **Раздел** | **Тема, практические работы.** | **Дата** | **Кол-во часов** |
| **I** | **Введение** | **1 час** |
| 1 |  | Правила соблюдения техники безопасности при выполнении физических упражнений |  | 1 |
| **II** | **Полезные привычки** | **11 часов** |
| 2 |  | Обмен веществ. |  | 1 |
| 3 |  | Обмен веществ. |  | 1 |
| 4 |  | Правильное питание |  | 1 |
| 5 |  | Правильное питание |  | 1 |
| 6 |  | Полезные микроэлементы |  | 1 |
| 7 |  | Витамины |  | 1 |
| 8 |  | Влияние питания на организм человека |  | 1 |
| 9 |  | Влияние питания на организм человека |  | 1 |
| 10 |  | Пищеварение |  | 1 |
| 11 |  | Полезный завтрак |  | 1 |
| 12 |  | Полезный завтрак |  | 1 |
| **III** | **Физическая активность** | **17 часов** |
| 13 |  | Вред сидячего образа жизни |  | 1 |
| 14 |  | Польза физической активности |  | 1 |
| 15 |  | Польза физической активности |  | 1 |
| 16 |  | Пешие прогулки и их положительное влияние на организм |  | 1 |
| 17 |  | Пешие прогулки и их положительное влияние на организм |  | 1 |
| 18 |  | Упражнения для поддержания правильной осанки |  | 1 |
| 19 |  | Упражнения для поддержания правильной осанки |  | 1 |
| 20 |  | Упражнения для поддержания правильной осанки |  | 1 |
| 21 |  | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос |  | 1 |
| 22 |  | Здоровый образ жизни |  | 1 |
| 23 |  | Спорт в жизни человека |  | 1 |
| 24 |  | Упражнения на укрепление мышц |  | 1 |
| 25 |  | Упражнения на укрепление мышц |  | 1 |
| 26 |  | Что такое фитнес |  | 1 |
| 27 |  | Фитнес и его польза |  | 1 |
| 28 |  | Фитнес и его польза |  | 1 |
| 29 |  | Гимнастика |  | 1 |
| 30 |  | Гимнастика |  | 1 |
| **IV** | **Игры на свежем воздухе** | **3 часа** |
| 31 |  | Игры на свежем воздухе | 17.05.2019 | 1 |
| 32 |  | Игры на свежем воздухе | 24.05.2019 | 1 |
| 33 |  | Игры на свежем воздухе |  |  |

**Тематическое планирование 9 – 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Часы | Содержание | Дата проведенияпо плану | Дата проведенияфакт. |
| **Раздел 1.**ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. |
| 1. | Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». | 1 | Значение хорошего здоровья для общества |  |  |
| 2. | Продукты питания в разных культурах. | 1 | Кухни народов мира. Истории и традиции. Продукты питания в разных культурах |  |  |
| 3. | Традиции национальной кухни. | 1 | Роль традиций национальной кухни в развитии национальной культуры народов Питание народа, его кухня - важнейшая часть человеческого быта и национальной культуры. Искусство приготовления пищи - как древнейшая область человеческой деятельности. Формирование гастрономических привычек, пристрастий и характерных особенностей национальной кухни народов. Основные факторы, формирующие основу национальной кухни: |  |  |
| 4. | Двигательный режим. | 1 | Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. |  |  |
| 5. | Биологические ритмы организма. | 1 | Биологические ритмы – периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме. Влияние биологических ритмов на работоспособность школьников.    |  |  |
| 6. | Утомление и переутомление. | 1 | 1. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины, методы устранения и профилактика. Выбор средств снятия утомления.
 |  |  |
| 7 | Условия труда и отдыха. | 1 | Режим физического и умственного труда и отдыха - важное условие крепкого здоровья и бодрого духа. Сознатель­ное соблюдение режима - серьезный фактор волевого самовос­питания. |  |  |
| **Раздел 2.**ОБУЧЕНИЕ САМОПОЗНАНИЮ. |  |  |
| 8 | Знание своего тела. | 1 | Индивидуальные особенности строения и развития человека |  |  |
| 9. | Осознание и признание себя | 1 | Я-концепция и её ключевые компоненты. Что такое самопознание. Нужно ли человеку учиться познавать себяТри состояния личности: Ребёнок, Взрослый, Родитель. Каким я хочу быть? Жизненные трудности и их роль в саморазвитии личности. Саморазвитие личности и достижение жизненных целей. |  |  |
| 10. | Самопознание через ощущение, чувство, образ | 1 | Взаимосвязь физического и психологического здоровья.  Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, и др.). Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом. Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей. |  |  |
| 11. | Самоуважение и самооценка. | 1 | Мои ценности. Я принимаю решения.Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителя ми, друзья ми, учителями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками. |  |  |
| **Раздел 3. ПРАВИЛА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ.** |  |  |
| 12. | Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. | 1 | Представление о биосоциальной сущности человека, факторах, влияющих на развитие личности, формирование устойчивой мотивации к саморазвитию, самореализации, толерантности. Понятия: "личность", "социальная среда", "индивид", "индивидуальность", "самовыражение"; взаимосвязь между личностью и социальной средой. |  |  |
| 13. | Базовые компоненты общения. | 1 | Что такое общение. Виды общение. Формы общения. Компоненты общения. Роль общения. |  |  |
| 14. | Виды и формы общения. | 1 | Конфликтные ситуации и способы выхода из них.Правовые аспекты взаимоотношений между людьми |  |  |
| 15 | Виды и формы общения. | 1 | Правовые аспекты взаимоотношений между людьми |  |  |
| 16 | Отношения между мальчиками и девочками. | 1 | Психологические особенности взаимоотношений мальчиков и девочекКультура взаимоотношений между учащимися противоположного пола |  |  |
| 17 | Отношения между мальчиками и девочками. | 1 | Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола |  |  |
| Раздел 4. ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ. |  |  |
| 18. | Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев. | 1 | . Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Ответственность за нарушения правил дорожного движения. |  |  |
| 19. | Безопасное поведение на дорогах. | 1 | Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах. |  |  |
| 20. | Факторы, приводящие к травматизму. | 1 | Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице |  |  |
| 21. | Способы оказания доврачебной помощи. | 1 | Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде.Оказание первой доврачебной помощи при травмах.Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде |  |  |
| 22. | Безопасное поведение в транспорте. | 1 | Правила безопасного проезда в транспорте.Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации. |  |  |
| 23 | Экстремальные ситуации криминального характера. | 1 | Основные правила безопасности в криминогенной ситуации. Как избежать нападения преступника на улице и в других общественных местах |  |  |
| 24 | Экстремальные ситуации аварийного характера. | 1 | Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — это основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека. |  |  |
| 25 | Поведение в природной среде. | 1 | Экология и экологическая безопасность Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ. Характеристика экологической обстановки в России |  |  |
| Раздел 5. ПРОФИЛАКТИКА ПАВ-ЗАВИСИМОСТЕЙ. |  |  |
| 26. | Почему люди употребляют ПАВ. | 1 | История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ. |  |  |
| 27 | Аспекты курения | 1 | Почему люди начинают курить.Почему люди продолжают курить. |  |  |
| 28 | Последствия курения. | 1 | Просмотр видеофильмов. |  |  |
| 29 | Влияние курения на потомство. | 1 | Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма |  |  |
| 30 | Злоупотребление алкоголем | 1 | Алкоголь и закон.Умение отказываться от алкоголя.Привычка сохранять здоровье. |  |  |
| 31 | Привычка сохранять здоровье. | 1 | Привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека. |  |  |
| Раздел 6. ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ. |  |  |
| 32 | Близкие отношения и связанные с ними риски. | 1 | О поло – ролевых различиях между мужчинами и женщинами, о постоянстве пола. О равноправии между мужчинами и женщинами. Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека. Базовая информация о репродукции человека. Риски, связанные с сексуальным здоровьем человека. |  |  |
| 33 | Семья, брак, функции семьи | 1 | Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей. Планирование семьи. Проявление сексуальности, сексуальное здоровье. |  |  |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол. -М., 1991.

2. Бальсевич В.К. , Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровья, 1987. - С.124-147.

3.

4. Бальсевич В.К. Онтокинезеология человека.. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.

5. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М., 1984. - 154 с.

6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.- М.:ФиС,1985.- 192с.

7. Бойко В.С., Сологуб А.А., Грачев Ю.С. Индивидуальное обучение и совершенствование студентов в баскетболе в условиях самостоятельных занятий. - Брянск, 1999. - 98 с.

8. Брянкин С.В., Константинов А.Т. Организация отбора в современном спорте. Учебное пособие. - М.:МОГИФК, 1982. - 56 с.

9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. -М.: Ф и С, 1983. -176 с.

10. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. -М.: ФиС, 1986. - 208с.

11. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теорет. и эксперим.психол.исслед. -М.: Педагогика, 1986. - 239с.

12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебник. - М., 2000.

13. Жданов С.В. Модельные характеристики как фактор в управлении подготовкой юных баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 174 с.

14. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 159 с.

15. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и тренировке баскетболистов 10-13 лет. -М., 1999.

16. Лебедева Н.Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников. - Минск: Народная асвета, 1979. - 78с.

17. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол. - К.: Рад. шк., 1989. - 104 с.

18. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: Учеб. пособие для пед. вузов. - Пенза, 2001. - 4.1. Основы обучения технике игры. - 231 с.

19. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. - М.: Ф и С, 1984. - 144с.

20. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. физ. культ. / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: ФКиС, 1986. - 362 с.

21. Островский Г.Л., Бутвиловский А.П. Структура двигательных способностей баскетболистов 14-15 лет и обоснование комплекса тестов для их измерения. // Научно-методические основы подготовки резервов в спортивных играх: Сб. науч. трудов. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1981. - С. 70.