

**Краснодарский край, город Армавир**

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №1**

(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО  
решением педсовета  
протокол №1 от 31.08.2017г.  
Председатель педсовета



**В.В. Гурева**  
Ф.И.О.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по курсу УРОКИ ЗДОРОВЬЯ  
(указать предмет, курс, модуль)

Степень обучения (класс) основное общее образование, 5-9 классы  
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 175

Учителя В.Н. Слюнкова, Е.А. Хачатурьян.

Программа разработана на основе:

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с дополнениями и изменениями);  
примерной программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов / В.И. Лях - М.: Просвещение 2012г.;  
сборника «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя» / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010. - 223 с. - (Стандарты нового поколения)

## 1. Пояснительная записка

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процента здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и 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 новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только 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 и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-15 летнего 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 пятого класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного курса «Уроки здоровья» для 5-9 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов / В.И. Лях - М.: Просвещение 2012г.; сборника «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя» / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010. - 223 с. - (Стандарты нового поколения); в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования / приказ МОН РФ № 1897 от 17.12.2010 г.

## 2. Общая характеристика курса «Уроки здоровья»

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

**Цель программы** - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье.

**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.

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.

Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: история, природоведение, технология, физическая культура

## 3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Уроки здоровья»

*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 педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, 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 эмоциональную 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 .

*Предметными* результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” привычки;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- 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.

#### **4. Организация проведения внеурочной деятельности обучающихся**

Программа внеурочной деятельности кружка «Уроки здоровья» предназначена для обучающихся 5-9 класса, в возрасте от 11 до 15 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-9 классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности предполагает контроль и оценку результатов освоения программы и зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: спортивные викторины, конкурсы, КВНы, школьные и районные соревнования, спартакиада школьников.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Программа рассчитана на 175 часов – 1 занятие в неделю.

### **5. Содержание курса «Уроки здоровья»**

#### **Пятый класс**

##### **1. Вводное занятие (1 час).**

Правила поведения в спортивном зале, стадионе. Техника безопасности на спортивных площадках, беговых дорожках. Самоконтроль при выполнении различных упражнений. Ведение дневника самоконтроля.

##### **2. Уроки здоровья (6 часов).**

В уроки здоровья входят следующие темы:

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«Питание и здоровье»: основы правильного питания.

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха.

##### **3. Спортивная подготовка (15 часов).**

История возникновения и развития спорта. Спортивные состязания. Игры. Технические действия и тактика игр.

##### **4. Баскетбол (6 часов).**

История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры.

##### **5. Легкая атлетика (7 часов).**

История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

## Шестой класс

### **1. Вводное занятие (1 час).**

Правила поведения в спортивном зале, стадионе. Техника безопасности на спортивных площадках, беговых дорожках.

### **2. Уроки здоровья (12 часов).**

В уроки здоровья входят следующие темы:

«Гигиена», «Механизмы защиты организма», «Иммунитет», «Профилактика травматизма», «Зарядка», «Я выбираю спорт» (встреча с о знаменитыми спортсменами города, посещение плавательного бассейна и ледового дворца), «Профилактика инфекционных заболеваний», «Оценка физического здоровья ребенка», «Мой вес», «Что значит быть здоровым».

### **3. Спортивная подготовка (12 часов).**

История возникновения и развития спорта. Спортивные состязания. Игры. Технические действия и тактика игр.

### **4. Легкая атлетика (10 часов).**

История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

## Седьмой класс

### **1. Вводное занятие (1 час).**

Правила поведения в спортивном зале, стадионе. Техника безопасности на спортивных площадках, беговых дорожках. История олимпийского движения.

### **2. Уроки здоровья (5 часов).**

В уроки здоровья входят следующие темы:

«ТВ + здоровье», «Умение управлять собой», «Вредные привычки и здоровье человека», «Здоровое питание», «Приемы тренировки памяти».

### **3. Спортивная подготовка (10 часов).**

История возникновения и развития спорта. Спортивные состязания. Игры. Технические действия и тактика игр.

### **4. Баскетбол (10 часов).**

История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры.

### **5. Настольный теннис (9 часов).**

История возникновения и развития настольного тенниса. Правила игры. Овладение техниками передвижений и стоек, держания ракетки, ударов и подач.

## Восьмой класс

### **1. Гимнастика (7 часов).**

Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости и координации. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.

### **2. Уроки здоровья (5 часов).**

В уроки здоровья входят следующие темы:

«Мой образ жизни», «Спорт в жизни человека», «Пищевые добавки и витамины», «Причины агрессивного поведения», «Красота и здоровье».

### **3. Баскетбол (10 часов).**

Технические действия и тактика игры. Баскетбол - игра по правилам.

### **4. Настольный теннис (3 часа).**

Правила игры. Овладение техниками передвижений и стоек, держания ракетки, ударов и подач.

### **5. Волейбол (10 часов).**

История возникновения и развития волейбола. Правила игры. Овладение техниками передвижения и стоек, приема и передач мяча сверху, подачи.

## **Девятый класс**

### **1. Волейбол (10 часов).**

Правила игры. Совершенствование техник передвижения и стоек, приема и передач мяча сверху, подачи.

### **2. Баскетбол (8 часов).**

Технические действия и тактика игры. Судейство соревнований. Совершенствование техник передвижений, поворотов, стоек, ведения мяча, бросков мяча. Освоение индивидуальных и командных защитных действий.

### **3. Гимнастика (4 часа).**

Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости и координации. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.

### **4. Уроки здоровья (5 часов).**

В уроки здоровья входят следующие темы:

«Режим труда и отдыха», «Питание и здоровье», «Экология души и тела», «Экзамены без стресса», «Привычки и здоровье».

### **5. Настольный теннис (8 часов).**

Правила игры. Совершенствование техник передвижений и стоек, держания ракетки, ударов и подач.

## **6. Тематическое планирование**

### **Пятый класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Аудиторные занятия</b>	<b>Внеаудиторные занятия</b>
1.	Вводное занятие.	1 час	1 час	
2.	Уроки здоровья.	6 часов	4 часа	2 часа
3.	Спортивная подготовка.	15 часов		15 часов
4.	Баскетбол	6 часов	1 час	5 часов
5.	Легкая атлетика	7 часов	1 час	6 часов
	<b>Итого</b>	<b>35 часов</b>	<b>7 часов</b>	<b>28 часов</b>

### **Шестой класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Аудиторные занятия</b>	<b>Внеаудиторные занятия</b>
1.	Вводное занятие.	1 час	1 час	
2.	Уроки здоровья.	12 часов	4 часа	8 часа

3.	Спортивная подготовка.	15 часов		15 часов
4.	Легкая атлетика.	7 часов	1 час	6 часов
	<b>Итого</b>	<b>35 часов</b>	<b>6 часов</b>	<b>29 часов</b>

#### Седьмой класс

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Вводное занятие.	1 час	1 час	
2.	Уроки здоровья.	5 часов	4 часа	1 час
3.	Баскетбол.	10 часов		10 часов
4.	Настольный теннис	10 часов	1 час	9 часов
5.	Волейбол	9 часов	1 час	8 часов
	<b>Итого</b>	<b>35 часов</b>	<b>7 часов</b>	<b>28 часов</b>

#### Восьмой класс

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Гимнастика.	7 часов	1 час	6 часов
2.	Уроки здоровья.	5 часов	4 часа	1 час
3.	Спортивная подготовка.	10 часов		10 часов
4.	Баскетбол	10 часов	1 час	9 часов
5.	Настольный теннис	9 часов	1 час	8 часов
	<b>Итого</b>	<b>35 часов</b>	<b>7 часов</b>	<b>28 часов</b>

#### Девятый класс

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Волейбол.	10 часов	1 час	9 часов
2.	Баскетбол.	8 часов		8 часов
3.	Гимнастика.	4 часа		4 часа
4.	Уроки здоровья.	5 часов	2 часа	3 часа
5.	Настольный теннис.	8 часов	1 час	7 часов
	<b>Итого</b>	<b>35 часов</b>	<b>4 часа</b>	<b>31 часов</b>

### 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

#### 1. Учебные пособия:

- наглядные пособия
- измерительные приборы: весы, секундомер.

2. **Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.
3. **Спортивный инвентарь.**
  - Баскетбольная площадка, щит, кольцо, баскетбольные мячи.
  - Футбольная площадка, мячи, ворота.
  - Легкоатлетический инвентарь.
4. **Используемая литература для составления программы.**
  1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012.- 205 с.
  2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2010 г. - / Мастерская учителя.
  3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2011 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
  4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2011. – № 11. – С. 75–78.
  5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2012. – 124 с.
  6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2010 г. – / Мастерская учителя.
  7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: М:Просвещение, 2011.
  8. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. Каинов, А.Н. – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2013. – С. 167.

## **8. Планируемые результаты изучения курса «Уроки здоровья»**

В результате реализации программы внеурочной деятельности 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.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности 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).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.



### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения
1.	Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале, на стадионе.	1	
2.	<i>Урок здоровья:</i> режим дня.	1	
3.	<i>Урок здоровья:</i> режим питания.	1	
4.	<i>Урок здоровья:</i> моя осанка.	1	
5.	Беговые упражнения.	1	
6.	Прыжки.	1	
7.	Технические действия в беге на короткие дистанции.	1	
8.	Техника высокого старта.	1	
9.	Техника низкого старта.	1	
10.	Техника финиширования.	1	
11.	Подвижные игры с бегом.	1	
12.	Подвижные игры с бегом в организации активного отдыха.	1	
13.	Техника бега по дистанции.	1	
14.	Правила физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.	1	
15.	Бег на короткую дистанцию.	1	
16.	Народные игры с использованием бега.	1	
17.	Народные игры с использованием мяча.	1	
18.	Летние Олимпийские игры.	1	
19.	Зимние Олимпийские игры.	1	
20.	Баскетбол.	1	
21.	Техника игровых действий и приемов.	1	
22.	Баскетбол и развитие физических качеств.	1	
23.	Отработка игровых действий и приемов.	1	
24.	<i>Урок здоровья:</i> профилактика простудных заболеваний.	1	
25.	Использование игры баскетбол в организации активного отдыха.	1	

26.	<i>Урок здоровья: закаливание.</i>	1	
27.	Баскетбольный турнир.	1	
28.	<i>Урок здоровья: правила личной гигиены.</i>	1	
29.	Спортивная подготовка.	1	
30.	Виды упражнений в спортивном зале.	1	
31.	Мышцы и их развитие.	1	
32.	Весёлые старты.	1	
33.	Народные игры и спортивная подготовка.	1	
34.	Мои спортивные достижения.	1	
35.	Игры с мячом.	1	
<b>Итого</b>		<b>35</b>	

Краснодарский край, город Армавир

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №1

(полное наименование образовательного учреждения)

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По курсу «Уроки здоровья»  
(указать предмет, курс, модуль)

Класс 6

Учителя \_\_\_\_\_

Количество часов: всего 35 часов; в неделю 1 час

Планирование составлено на основе рабочей программы по внеурочной деятельности для 5-9-ых классов «Уроки здоровья» учителей Слюнковой В.Н, Хачатурьян Е.А., утверждённой решением педсовета протокол №1 от 31 августа 2017 г.  
(указать ФИО учителя, реквизиты утверждения рабочей программы с датой)

### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения
1.	Вводное занятие. Техника безопасности в спортивном зале, на стадионе.	1	
2.	<i>Урок здоровья:</i> гигиена.	1	
3.	<i>Урок здоровья:</i> механизмы защиты организма. Иммунитет.	1	
4.	<i>Урок здоровья:</i> основы личной безопасности. Профилактика травматизма.	1	
5.	Беговые упражнения в организации активного отдыха.	1	
6.	Техника беговых упражнений.	1	
7.	<i>Урок здоровья:</i> зарядка.	1	
8.	Игры с мячом.	1	
9.	Игры с мячом.	1	
10.	<i>Урок здоровья:</i> «Я выбираю спорт» встреча со знаменитыми спортсменами нашего города.	1	
11.	<i>Урок здоровья:</i> «Я выбираю спорт» посещение плавательного бассейна «Альбатрос».	1	
12.	«Я выбираю спорт» посещение ледового дворца.	1	
13.	Спортивные состязания и игры.	1	
14.	<i>Урок здоровья:</i> Профилактика инфекционных заболеваний.	1	
15.	Бадминтон.	1	
16.	Настольный теннис.	1	
17.	Шашечный турнир.	1	
18.	«Белая ладья». Правила игры «Шахматы».	1	
19.	Шахматный турнир.	1	
20.	Шахматный турнир.	1	
21.	Весёлые гонки.	1	
22.	Весёлые гонки.	1	
23.	Прыжки в длину.	1	
24.	Прыжки в высоту.	1	
25.	Техника передачи эстафетной палочки.	1	

26.	Метание мяча.	1	
27.	Школьный Олимпийский турнир.	1	
28.	Школьный Олимпийский турнир.	1	
29.	<i>Урок здоровья:</i> оценка физического здоровья ребёнка.	1	
30.	<i>Урок здоровья:</i> мой вес.	1	
31.	Игра «Охотники и утки»	1	
32.	Спортивные достижения и новые горизонты.	1	
33.	<i>Урок здоровья:</i> «Что значит быть здоровым?»	1	
34.	<i>Урок здоровья:</i> спорт и здоровье.	1	
35.	<i>Урок здоровья:</i> спорт и здоровье.	1	
<b>Итого</b>		<b>35</b>	

Краснодарский край, город Армавир

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №1

(полное наименование образовательного учреждения)

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По \_\_\_\_\_ курсу «Уроки здоровья»  
(указать предмет, курс, модуль)

Класс \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_

Учителя \_\_\_\_\_

Количество часов: всего \_\_\_\_\_ 35 \_\_\_\_\_ часов; в неделю \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ час

Планирование составлено на основе рабочей программы по внеурочной деятельности для 5-9-ых классов «Уроки здоровья» учителей Слюнковой В.Н , Хачатурьян Е.А., утверждённой решением педсовета протокол №1 от 31 августа 2017 г.  
(указать ФИО учителя, реквизиты утверждения рабочей программы с датой)

### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения
1.	Вводное занятие. История олимпийского движения.	1	
2.	<i>Урок здоровья: ТВ+здоровье.</i>	1	
3.	<i>Урок здоровья: умение управлять собой.</i>	1	
4.	Баскетбол. История баскетбола	1	
5.	Техника передвижения, ведения, передач, бросков.	1	
6.	Правила соревнований.	1	
7.	Развитие двигательных качеств.	1	
8.	Тактика нападения.	1	
9.	Тактика нападения.	1	
10.	Тактика защиты.	1	
11.	Тактика защиты.	1	
12.	Игра в мини-баскетбол.	1	
13.	Игра в мини-баскетбол.	1	
14.	Общефизическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1	
15.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1	
16.	Упражнения для мышц туловища и шеи.	1	
17.	Упражнения для мышц ног и таза.	1	
18.	Упражнения с гантелями.	1	
19.	Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).	1	
20.	Упражнения со скакалкой.	1	
21.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	
22.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	
23.	Подвижная игра «Салки».	1	
24.	Настольный теннис. История возникновения настольного тенниса.	1	
25.	Правила игры в настольный теннис.	1	

26.	Овладение техникой передвижений и стоек.	1	
27.	Овладение техникой держания ракетки.	1	
28.	Овладение техникой ударов и подач.	1	
29.	Овладение техникой ударов и подач.	1	
30.	<i>Урок здоровья:</i> вредные привычки и здоровье человека.	1	
31.	Использование игры настольный теннис в организации активного отдыха.	1	
32.	<i>Урок здоровья:</i> здоровое питание.	1	
33.	Турнир по настольному теннису.	1	
34.	Турнир по настольному теннису.	1	
35.	<i>Урок здоровья:</i> приемы тренировки памяти.	1	
<b>Итого</b>		<b>35</b>	

Краснодарский край, город Армавир

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №1

(полное наименование образовательного учреждения)

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По \_\_\_\_\_ курсу «Уроки здоровья»  
(указать предмет, курс, модуль)

Класс \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_

Учителя \_\_\_\_\_

Количество часов: всего \_\_\_\_\_ 35 \_\_\_\_\_ часов; в неделю \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ час

Планирование составлено на основе рабочей программы по внеурочной деятельности для 5-9-ых классов «Уроки здоровья» учителей Слюнковой В.Н, Хачатурьян Е.А., утверждённой решением педсовета протокол №1 от 31 августа 2017 г. \_\_\_\_\_

(указать ФИО учителя, реквизиты утверждения рабочей программы с датой)

### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения
1.	Вводное занятие. Гимнастика.	1	
2.	<i>Урок здоровья:</i> мой образ жизни.	1	
3.	<i>Урок здоровья:</i> спорт в жизни человека.	1	
4.	Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике.	1	
5.	Упражнения на развитие гибкости.	1	
6.	Упражнения на развитие ловкости и координации.	1	
7.	Упражнения на развитие ловкости и координации.	1	
8.	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	1	
9.	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	1	
10.	Баскетбол. Стартовые рывки с места.	1	
11.	Тактика свободного нападения.	1	
12.	Позиционное нападение без смены мест.	1	
13.	Нападение через заслон.	1	
14.	Техника ведения мяча.	1	
15.	Техника передач и бросков.	1	
16.	Метание мяча в движущуюся цель.	1	
17.	Игра в мини-баскетбол.	1	
18.	Игра в мини-баскетбол.	1	
19.	Настольный теннис. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	1	
20.	Отработка техники ударов и подач.	1	
21.	Отработка техники ударов и подач.	1	
22.	Подвижная игра «Гонка мячей».	1	
23.	Волейбол. История возникновения волейбола.	1	
24.	Правила игры в мини-волейбол.	1	
25.	Овладение техникой передвижения и стоек.	1	

26.	Овладение техникой передвижения и стоек.	1	
27.	Овладение техникой приема и передач мяча сверху.	1	
28.	Овладение техникой приема и передач мяча сверху.	1	
29.	Овладение техникой подачи.	1	
30.	Овладение техникой подачи.	1	
31.	<i>Урок здоровья:</i> пищевые добавки и витамины.	1	
32.	Использование игры волейбол в организации активного отдыха.	1	
33.	<i>Урок здоровья:</i> причины агрессивного поведения.	1	
34.	Турнир по игре в волейбол.	1	
35.	<i>Урок здоровья:</i> красота и здоровье.	1	
<b>Итого</b>		<b>35</b>	



### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения
1.	Вводное занятие. Волейбол. Ознакомление с особенностями правил игры.	1	
2.	<i>Урок здоровья:</i> режим труда и отдыха	1	
3.	<i>Урок здоровья:</i> питание и здоровье.	1	
4.	Повышение точности ударов и контрударов.	1	
5.	Повышение точности ударов и контрударов.	1	
6.	Повышение техники подач.	1	
7.	Повышение техники подач.	1	
8.	Тактика парной игры.	1	
9.	Тактика парной игры.	1	
10.	Организация атаки через сложную подачу.	1	
11.	Углубленное изучение тактических комбинаций.	1	
12.	Соревнования по волейболу.	1	
13.	Баскетбол. Участие в судействе соревнований.	1	
14.	Совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек.	1	
15.	Совершенствование техники ведения мяча.	1	
16.	Совершенствование техники бросков мяча.	1	
17.	Закрепление техники и развитие координационных способностей.	1	
18.	Освоение индивидуальных и командных защитных действий.	1	
19.	Освоение индивидуальных и командных защитных действий.	1	
20.	Игра в мини-баскетбол.	1	
21.	Гимнастика. Упражнения на проверку осанки.	1	
22.	Гимнастика. Упражнения на проверку осанки.	1	
23.	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.	1	
24.	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	1	
25.	Настольный теннис. Правила игры, соревнования и их организация.	1	

26.	Повышение точности ударов и контрударов.	1	
27.	Повышение точности ударов и контрударов.	1	
28.	Совершенствование завершающих ударов.	1	
29.	Совершенствование завершающих ударов.	1	
30.	Совершенствование подач различной длины, направлений.	1	
31.	<i>Урок здоровья:</i> экология души и тела.	1	
32.	Углубленное изучение тактических комбинаций.	1	
33.	<i>Урок здоровья:</i> экзамены без стресса.	1	
34.	Турнир по игре в настольный теннис.	1	
35.	<i>Урок здоровья:</i> привычки и здоровье.	1	
<b>Итого</b>		<b>35</b>	

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 заседания  
методического объединения учителей  
русского языка и литературы МБОУ  
гимназии №1  
от 31.08, 2017 года



С.А.Астанкова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР  
 Н.А.Пыханова  
от 31.08, 2017 года