

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 88»

Принято

на педагогическом совете
Протокол № 1 от
«30» августа 2023 г.

Согласовано

Заместитель директора МОАУ
«СОШ № 88»

_____ /Матвеева Е.Ю.

ФИО

«30» августа 2023 г.

Утверждаю

Директор МОАУ «СОШ № 88»

_____ /Васильченко Н.А./

Приказ № 524 от
«30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Сто шагов к здоровью», 10-11 классы

предмет, класс

10 класс - всего часов 34, количество часов в неделю 1

11 класс - всего часов 33, количество часов в неделю 1

Содержание рабочей программы.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности
3. Тематическое планирование.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 10-11 класса должны:

Знать:

- историю возникновения и развития физической культуры, физическую культуру и олимпийское движение в России, современное олимпийское движение;
- адаптивная физическая культура и ее место в современной системе физического воспитания.
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, методы массажа;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- современные спортивно –оздоровительные системы.

Уметь:

- совершенствовать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость, гибкость;
- выполнять комплексы упражнений по адаптивной физической культуре
- выполнять элементы по современным спортивно-оздоровительным технологиям
- владеть техникой бега на короткие и длительные дистанции
- выполнять комплексы упражнений
- играть в подвижные игры с предметами и без предметов.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- ориентироваться в понятии « адаптивная физическая культура»,
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

10 класс

Основы знаний

Физическая культура и спорт в России.

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно - сосудистой системы . Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека.

Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

История Олимпийских игр

История Адаптивной физической культуры. Место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников.

Паралимпийское движение

Современные оздоровительные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес-аэробика)

Общая физическая подготовка.

Длительный бег до 20-25 минут

Прыжки и _многоскоки ; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча

Эстафеты с бегом на короткие дистанции

Бег с ускорениями 30м, 60 м, 100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с гимнастическими палками, упражнения с гимнастическими скамейками.

Современные спортивно-оздоровительные системы

Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища , на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания;

Выполнение элементов ритмической гимнастики. Составление и выполнение простейшие композиции ритмической гимнастики.(девушки) Выполнение элементов атлетической гимнастики (юноши).

Адаптивная физическая культура

Составление и выполнение комплекса упражнений: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз). Профилактика нарушений осанки (составление и выполнение комплекса упражнений). Профилактика заболеваний суставов (составление и выполнение комплекса упражнений). Корректирующая гимнастика.

Подвижные игры

Игры с мячом: Лапта, эстафеты с мячом.

Игры с бегом и перебежками: 12 палочек, выбивалы.

Промежуточная аттестация: разработка сценария спортивного мероприятия

11 класс

Основы знаний

Физическая культура и спорт в России.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Физическая нагрузка и ее влияние повышение частоты сердечных сокращений.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников. Паралимпийское движение.

Современные оздоровительные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес-аэробика, степ-аэробика).

Общая физическая подготовка.

Длительный бег до 20-25 минут

Прыжки и _многоскоки ; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча

Эстафеты с бегом на короткие дистанции

Бег с ускорениями 30м, 60 м, 100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с гимнастическими палками, упражнения с гимнастическими скамейками.

Современные спортивно-оздоровительные системы

Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища , на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания;

Выполнение элементов степ-аэробики. Составление и выполнение простейшей композиции степ-аэробики.(девушки) Выполнение элементов атлетической гимнастики (юноши).

Адаптивная физическая культура

Составление и выполнение комплекса упражнений: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз). Профилактика нарушений осанки (составление и выполнение комплекса упражнений). Профилактика заболеваний суставов (составление и выполнение комплекса упражнений). Корректирующая гимнастика.

Подвижные игры

Игры с мячом: Лапта, эстафеты с мячом.

Игры с бегом и перебежками: 12 палочек, выбивалы.

Промежуточная аттестация: защита проекта по одному из направлений (Адаптивная физическая культура, Современные спортивно-оздоровительные системы, Подвижные игры)

3. Тематическое планирование

10 класс

№ занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Дата	
				календарь	факт
1	Основы знаний	Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями История возникновения и развития физической культуры.	1		
2	Общая физическая подготовка	Прыжки и _многоскоки ; игры и эстафеты с элементами бега	1		
3		Длительный бег до 20-25 минут	1		
4		прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча	1		
5		Физическая культура и олимпийское движение в России.	1		
6	Общая физическая подготовка	Эстафеты с бегом на короткие дистанции	1		
7		Бег с ускорениями 30м, 60 м, 100м. Бег с максимальной скоростью.	1		
8		Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с гимнастическими палками, упражнения с гимнастическими скамейками.	1		
9	Основы знаний	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно - сосудистой системы	1		
10		Современные оздоровительные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес-аэробика)	1		
11	Современные спортивно-оздоровительные системы	Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища , на коррекцию осанки и телосложения	1		
12		Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания;	1		
13		Выполнение элементов ритмической гимнастики. Выполнение элементов	1		

		атлетической гимнастики (юноши).			
14		Выполнение элементов ритмической гимнастики. Выполнение элементов атлетической гимнастики (юноши).	1		
15		Составление и выполнение простейшие композиции ритмической гимнастики.(девушки) Выполнение элементов атлетической гимнастики (юноши).	1		
16		Составление и выполнение простейшие композиции ритмической гимнастики.(девушки) Выполнение элементов атлетической гимнастики (юноши).	1		
17	Основы знаний	Физическая культура и спорт в России. История Олимпийских игр	1		
18		История Адаптивной физической культуры. Место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников.	1		
19	Адаптивная физическая культура	Составление и выполнение комплекса упражнений: на профилактику сколиоза	1		
20		Составление и выполнение комплекса упражнений: на профилактику плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз)	1		
21		Профилактика нарушений осанки (составление и выполнение комплекса упражнений)	1		
22		Профилактика заболеваний суставов (составление и выполнение комплекса упражнений).	1		
23		Паралимпийское движение	1		
24		Корректирующая гимнастика	1		
25	Основы знаний	Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека.	1		
26	Подвижные игры	Игры с мячом: Лапта	1		
27		Игры с мячом: Лапта	1		
28		Эстафеты с мячом	1		
29		Эстафеты с мячом	1		
30		Игры с бегом и перебежками: 12 палочек	1		
31		Игры с бегом и перебежками: выбивалы.	1		

	Основы знаний Подвижные игры				
32		Разработка сценария спортивного мероприятия.	1		
33		Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления	1		
34		Игры с бегом и перебежками: выбивалы.	1		

11класс

№ занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Дата	
				календарь	факт
1	Основы знаний	Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями История возникновения и развития физической культуры.	1		
2	Общая физическая подготовка	Прыжки и _многоскоки ; игры и эстафеты с элементами бега	1		
3		Длительный бег до 20-25 минут	1		
4		прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча	1		
5		Основы знаний	Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.	1	
6	Общая физическая подготовка	Эстафеты с бегом на короткие дистанции	1		
7		Бег с ускорениями 30м, 60 м, 100м. Бег с максимальной скоростью.	1		
8		Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с гимнастическими палками, упражнения с гимнастическими скамейками.	1		
9	Основы знаний	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1		
10		Современные оздоровительные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес-аэробика, степ-аэробика).	1		

11	Современные спортивно-оздоровительные системы	Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища, на коррекцию осанки и телосложения	1		
12		Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания;	1		
13		Выполнение элементов степ-аэробики. Выполнение элементов атлетической гимнастики (юноши).	1		
14		Выполнение элементов степ-аэробики. Выполнение элементов атлетической гимнастики (юноши).	1		
15		Составление и выполнение простейшие композиции степ-аэробики.(девушки) Выполнение элементов атлетической гимнастики (юноши).	1		
16		Составление и выполнение простейшие композиции степ-аэробики.(девушки) Выполнение элементов атлетической гимнастики (юноши).	1		
17	Основы знаний	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	1		
18		Место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников.	1		
19	Адаптивная физическая культура	Составление и выполнение комплекса упражнений: на профилактику сколиоза	1		
20		Составление и выполнение комплекса упражнений: на профилактику плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз)	1		
21		Профилактика нарушений осанки (составление и выполнение комплекса упражнений)	1		
22		Профилактика заболеваний суставов (составление и выполнение комплекса упражнений).	1		
23		Паралимпийское движение	1		
24		Корректирующая гимнастика	1		
25		Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных	1		

	Основы знаний	сокращений.			
26	Подвижные игры	Игры с мячом: Лапта	1		
27		Игры с мячом: Лапта	1		
28		Эстафеты с мячом	1		
29		Эстафеты с мячом	1		
30		Игры с бегом и перебежками: 12 палочек	1		
31		Игры с бегом и перебежками: выбивалы.	1		
	Основы знаний				
32		Защита проекта по одному из направлений (Адаптивная физическая культура, Современные спортивно-оздоровительные системы, Подвижные игры)	1		
33		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс « Готов к труду и обороне»	1		