



ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат г. Вязники»

Рассмотрена
на заседании МО
учителей предметников

М.В.Абрамова
Протокол № 2
от 24.08.2023 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УР

С.А. Федорова
«25» 08 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ГКОУ ВО
«Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная школа-
интернат г. Вязники»

М.А. Кузнецова
Приказ № 193 от 28.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь»
5-6 классы

Учитель: Зайцев А.Г.
первая квалификационная
категория

Вязники, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Движение есть жизнь» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), выбрана с учетом особенностей обучающихся. Предполагает овладение обучающимися основами физического развития, слагаемыми, которых является: крепкое здоровье, уровень двигательных способностей, знания и способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа для обучающихся 5-9 классов является продолжением учебной программы физкультуры

Цель программы: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, практическое освоение элементов легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи программы:

1. Воспитание интереса к физической культуре и спорту;
2. Формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни.
3. Развивать физические способности с ОВЗ.
4. Профилактика вредных привычек у детей.
5. Развитие у детей лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.
6. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно - патриотической подготовке

Изучив научные труды, образовательные программы «Знай, свое тело», разработанная американским фондом здоровья, программа К.Г.Зайцевой «Уроки здоровья», методическое руководство «Познай себя» М.Л.Лазарева, ряд учебных пособий, авторами которых являются Г.К.Зайцев и А.Г.Зайцев. Данные программы не рассматривают в полной мере развитие и коррекцию недостатков психофизических нарушений учащихся школ, где обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья.

Программа по формированию здорового образа жизни «Движение есть жизнь» для учащихся 5-9 классов, направлена на формирование здорового образа жизни и умение управлять собственным здоровьем. Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. Здоровый образ жизни детей с ограниченными возможностями здоровья обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей каждого, способствует их социализации и является необходимым условием воспитания всесторонне развитой личности.

Программа “Движение есть жизнь” является комплексной, в ней особое внимание уделено подвижным и развивающим играм. Подвижная, развивающая игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

Основные принципы программы:

Сознательность и активность – чёткая постановка целей, задач, их осознание учащимися, побуждение к самоанализу, самооценке, самоконтролю.

Индивидуальная доступность – дозировка нагрузок в соответствии с возможностями занимающихся, учёт их индивидуальных и психофизических особенностей.

Систематичность и последовательность – непрерывность и этапность физкультурно-оздоровительных воздействий.

Психологическая комфортность – получение положительных эмоций и ощущений в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Механизм осуществления программы:

Внедрение современных подходов к созданию условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся

Организация и внедрение в практику работы мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья

Обеспечение непрерывного здоровьесберегающего образования обучающихся – участников программы по вопросам культуры здоровья и здорового образа жизни.

Цель: способствовать формированию мотивации детей к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

Программа «Движение есть жизнь» включает четыре основных направления:

1. Основы знаний о здоровом образе жизни
2. Культура здоровья.
3. Профилактика вредных привычек.
4. Подвижные и развивающие игры.

Первое направление «Основы знаний о здоровом образе жизни». Здоровый образ жизни - рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, охраны и укрепления здоровья народа.

Это направление решает следующие задачи:

закреплять знания о здоровом образе жизни

развивать у детей потребность в новых знаниях, умение переносить их в социальную среду

формировать активность и инициативность детей

воспитывать интерес к здоровому образу жизни

сформировать понятие о здоровье и здоровом образе жизни людей.

вырабатывать потребность в поддержании собственного здоровья воспитывать стремление к здоровому образу жизни

Второе направление «Воспитание культуры здоровья».

Воспитание культуры здоровья – создание педагогических условий, обеспечивающих развитие личности обучающегося, как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни.

Это направление решает следующие задачи:

сформировать умение содержать свое тело в чистоте

расширять знания о средствах гигиены

воспитывать умение управлять своими физическими возможностями, чувствами и эмоциями согласно нормам морали и этикета.

Третье направление «Профилактика вредных привычек».

Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, по отношению к самой личности. Качество жизни зависит не только от соблюдения правил здорового образа жизни, но и от тех привычек, которые возникли у человека в том или ином возрасте. Направление оказывает профилактическое воздействие на ряд вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Это направление решает следующие задачи:

создать условия для формирования и развития социально-адаптированной личности, способной противостоять жизненным трудностям, негативным факторам жизни;
научить детей оценивать последствия своих действий;

показать разрушающее влияние отравляющих веществ на организм человека;

пропаганда здорового жизненного стиля;

предотвращение начала вредных привычек у детей и подростков, формирование у них личностного иммунитета к соблазну;

формирование сознательного отношения к своему физическому здоровью;

профилактика и предупреждение вредных привычек среди учащихся;

учить детей оценивать последствия своих действий;

Четвёртое направление «Подвижные и развивающие игры».

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумемной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество подвижных и развивающих игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Это направление решает следующие задачи:

формировать самостоятельность;

воспитывать чувство сплочённости, интерес к занятиям спорта

научить приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие *формы обучения*:

Спортивные мероприятия, веселые старты, конкурсы, игры, путешествия, оздоровительные минутки.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Психологическое обеспечение программы:

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;

применение индивидуальных, групповых форм обучения;

формирование творческого воображения учащихся в практической и творческой деятельности;

применение знаний учащимися на разных психологических уровнях.

Сентябрь, январь – направления: «Основы ЗОЖ», «Подвижные и развивающие игры»

Октябрь, февраль - направления: «Воспитание культуры здоровья», «Подвижные и развивающие игры»

Ноябрь, март – направления: «Профилактика вредных привычек», «Подвижные и развивающие игры»

Декабрь, апрель, май – направления «Подвижные и развивающие игры».

Прогнозируемый результат:

Минимальный уровень- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки, выполнение комплексов утренней

гимнастики, представления о двигательных действиях, знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием.

Достаточный уровень – практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр, самостоятельное выполнение комплексов утренней зарядки, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Тематический план

№	Направление	5	5	6	6	7	7	8-9	8-9
		кл.	кл.	кл.	кл.	кл.	кл.	кл.	кл.
		Т	П	Т	П	Т	П	Т	П
1	«Основы знаний о здоровом образе жизни».	2	2	2	2	2	2	2	2
2	«Воспитание культуры здоровья».	3	3	3	3	3	3	3	3
3	«Профилактика вредных привычек»	5	5	5	5	5	5	5	5
4	«Развивающие и подвижные игры»	7	7	7	7	7	7	7	7
	Всего часов	34		34		34		34	

Календарно - тематический план

5 кл.

№	Тема	Форма проведения	Раздел программы	Теория	Практика	Сроки
1	Зарядка « за» и «против».	Практические упражнения	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1		
2	Бадминтон «Отрази волан»	Парная игра по упрощенным правилам	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1		
3	Эстафета с воланом	Закрепление знаний правил игры	«Основы знаний о здоровом образе жизни»		1	
4	Бадминтон.	Игра 2х2	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1		
5	Игра «Вышибала»	Ознакомление с правилами игры	«Воспитание - культуры здоровья»	1	1	
6	Настольный теннис	Техника безопасности. Основы техники.	«Воспитание - культуры здоровья»	1		
7	Настольный теннис	Игра по упрощенным правилам	«Воспитание - культуры здоровья»		1	
8	«Быть здоровым- значит жить в радости	Гимнастические упражнения для утренней зарядки	«Воспитание – культуры здоровья»		1	
9	«Что значит быть здоровым?»	Занятие с элементами легкой атлетики.	«Воспитание - культуры здоровья»		1	
10	Чирспорт	Танец под музыку	«Воспитание - культуры здоровья»	1		
11	Мини-футбол.	Теоретические сведения. Техника безопасности .Игры с мячом	« Профилактика вредных привычек»	1		
12	Мини-футбол	Эстафеты с мячом в парах 2х2	«Профилактика вредных привычек»		1	
13	Баскетбол	Правила игры. Основная стойка. Бросок мяча в кольцо.	«Профилактика вредных привычек»	1		

14	Баскетбол	Передвижение с мячом. Игра «Мяч по кругу»	«Профилактика вредных привычек»		1	
15	«Сильные, ловкие, смелые»	Эстафеты в спортивном зале	«Профилактика вредных привычек»		1	
16	Что значит для меня – игра	Практическое занятие в спортивном зале	«Подвижные и развивающие игры»		1	
17	Какие игры мы знаем?	Путешествие по видам спорта. Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1		
18	Подвижные игры «Баскетбол с воздушными шарами», «Мяч по кругу», «Самолёты».	Практическое занятие в спортивном зале	«Подвижные и развивающие игры»		1	
19	Игра – пионербол (Обучение техники передачи и ловли мяча).	Практическое занятие в спортивном зале	«Подвижные и развивающие игры»	1		
20	Игра – баскетбол. (Обучение техники штрафного броска).	Практическое занятие в спортивном зале.	«Подвижные и развивающие игры»		1	
21	Игра – волейбол.	Практическое занятие в спортивном зале	«Подвижные и развивающие игры»	1		
22	Игры на свежем воздухе : « Гонки на одной лыжне», « Гонки упряжек на санках», «Гонки пар на лыжах».	Практическое занятие на улице.	«Подвижные и развивающие игры»		1	

23	Знание правил игры «Пионербол»	Игра в пионербол двумя мячами	«Профилактика вредных привычек»	1		
24	Пионербол	Подбор инвентаря для тренировки	«Профилактика вредных привычек»	1		
25	Пионербол	Круговая тренировка	«Профилактика вредных привычек»		1	
26	Чирлидинг	Танец под музыку	«Профилактика вредных привычек»		1	
27	Эстафета 5х5,3х3	Подвижная игра	«Профилактика вредных привычек»		1	
28	Игра – волейбол.	Практическое занятие на свежем воздухе	«Подвижные и развивающие игры»		1	
29	Игра пионербол	Практическое занятие на свежем воздухе	«Подвижные и развивающие игры»		1	
30	Игра волейбол.	Практическое занятие на свежем воздухе.	«Подвижные и развивающие игры»		1	
31	Игра баскетбол	Практическое занятие на свежем воздухе.	«Подвижные и развивающие игры»		1	
32	Игры «Волейбол наоборот», « Гусеница», «Правда - неправда»,	Практическое занятие на свежем воздухе.	«Подвижные и развивающие игры»		1	
33	« Вольная стрельба», « Вытяни меня», « Футбол».	Развивающие игры.	«Подвижные и развивающие игры»		1	
34	Веселые старты.	Эстафета 2х5	«Подвижные и развивающие игры»		1	

Календарно - тематический план

6 кл.

№	Тема	Форма проведения	Раздел программы	Теория	Практика	Сроки
1	Утренняя зарядка – заряд бодрости.	Практические упражнения.	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1		
2	Бадминтон «Отрази волан»	Парная игра по упрощенным правилам	«Основы знаний о здоровом образе жизни»		1	
3	Эстафета с воланом	Закрепление знаний правил игры	«Основы знаний о здоровом образе жизни»		1	
4	Бадминтон.	Учебная игра 2х2	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1		
5	Игра «Вышибала»	Ознакомление с правилами игры	«Воспитание - культуры здоровья»		1	
6	Настольный теннис	Техника безопасности. Основы техники.	«Воспитание - культуры здоровья»	1		
7	Настольный теннис	Игра по упрощенным правилам	«Воспитание - культуры здоровья»		1	
8	«Быть здоровым- значит жить в радости	Гимнастические упражнения для утренней зарядки	«Воспитание – культуры здоровья»		1	
9	«Что значит быть здоровым?»	Занятие с элементами легкой атлетики.	«Воспитание - культуры здоровья»		1	
10	Гимнастика – путь к чирлидингу	Танец под музыку	«Воспитание - культуры здоровья»	1		
11	Мини-футбол.	Теоретические сведения. Техника безопасности .Игры с мячом	« Профилактика вредных привычек»		1	
12	Мини-футбол	Эстафеты с мячом в парах 2х2	«Профилактика вредных привычек»	1		

13	Баскетбол	Правила игры. Основная стойка. Бросок мяча в кольцо.	«Профилактика вредных привычек»		1	
14	Баскетбол	Передвижение с мячом.Игра «Мяч по кругу»	«Профилактика вредных привычек»	1		
15	«Сильные, ловкие, смелые»	Эстафеты в спортивном зале	«Профилактика вредных привычек»		1	
16	Подвижные игры «Баскетбол с воздушными шарами», «Мяч по кругу», «Самолёты».	Практическое занятие с спорт зале	«Подвижные и развивающие игры»		1	
17	Какие игры мы знаем.	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»		1	
18	Игра – Пионербол.	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1		
19	Игра – Волейбол.	Практическое занятие в спорт зале.	«Подвижные и развивающие игры»	1		
20	«Я, ты, он, она – вместе дружная семья».	Веселые старты	«Подвижные и развивающие игры»		1	
21	Подвижные игры «Салки», «Мигалки», «Вороны и воробьи».	Практическое занятие в спорт зале.	«Подвижные и развивающие игры»		1	
22	Зимние забавы.	Игровая программа	«Подвижные и развивающие игры»		1	
23	Знание правил игры «Пионербол»	Разбор ситуаций	«Профилактика вредных привычек»	1		
24	Пионербол	Подбор инвентаря для тренировки	«Профилактика вредных привычек»		1	
25	Пионербол	Круговая тренировка	«Профилактика вредных привычек»		1	
26	Гимнастика: прыжки в скакалку	Игра «Кто останется в кругу?»	«Профилактика вредных привычек»	1		

27	Эстафета 5x5,3x3	Подвижная игра	«Профилактика вредных привычек»		1	
28	Чирлидинг	Танец под музыку	«Подвижные и развивающие игры»	1		
29	Баскетбол.	Спортивное мероприятие.	«Подвижные и развивающие игры»		1	
30	Волейбол.	Игра.	«Подвижные и развивающие игры»		1	
31	Пионербол.	Практическое занятие.	«Подвижные и развивающие игры»		1	
32	Волейбол.	Практическое занятие.	«Подвижные и развивающие игры»		1	
33	Пионербол.	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»		1	
34	Веселые старты «Самый ловкий и умелый»	Эстафета 2x5	«Подвижные и развивающие игры»		1	

Календарно - тематический план

7 кл.

№	Тема	Форма проведения	Раздел программы	Теория	Практика	Сроки
1	«Приносит ли пользу зарядка?»	Беседа, практические упражнения	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1		
2	Бадминтон «Отрази волан»	Парная игра по упрощенным правилам	«Основы знаний о здоровом образе жизни»		1	
3	Эстафета с воланом	Закрепление знаний правил игры	«Основы знаний о здоровом образе жизни»		1	
4	Бадминтон.	Учебная игра 2х2	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1		
5	Игра «Вышибала»	Ознакомление с правилами игры	«Воспитание - культуры здоровья»		1	
6	Настольный теннис	Техника безопасности. Основы техники.	«Воспитание - культуры здоровья»	1		
7	Настольный теннис	Игра по упрощенным правилам	«Воспитание - культуры здоровья»		1	
8	«Быть здоровым- значит жить в радости	Гимнастические упражнения для утренней зарядки	«Воспитание – культуры здоровья»		1	
9	«Что значит быть здоровым?»	Занятие с элементами легкой атлетики.	«Воспитание - культуры здоровья»		1	
10	Гимнастика -путь к чирлидингу	Движения в такт музыке	«Воспитание - культуры здоровья»	1		

11	Мини-футбол.	Теоретически сведения. Техника безопасности .Игры с мячом	«Профилактика вредных привычек»		1	
12	Мини-футбол	Эстафеты с мячом в парах 2х2	«Профилактика вредных привычек»	1		
13	Баскетбол	Правила игры. Основная стойка. Бросок мяча в кольцо.	«Профилактика вредных привычек»		1	
14	Баскетбол	Передвижение с мячом.Игра «Мяч по кругу»	«Профилактика вредных привычек»	1		
15	«Сильные, ловкие, смелые»	Эстафеты в спортивном зале	«Профилактика вредных привычек»		1	
16	Бадминтон «Отрази волан»	Парная игра по упрощенным правилам	«Основы знаний о здоровом образе жизни»		1	
17	Игра - Волейбол	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»		1	
18	Игра – Пионербол.	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1		
19	Игра – Волейбол.	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1		
20	«Я, ты, он, она, вместе дружная семья»	Веселые старты. Практические упражнения.	«Подвижные и развивающие игры»		1	
21	Мы выходим все на старт.	Игровая программа. Практические упражнения.	«Подвижные и развивающие игры»		1	
22	«Принеси и покажи», Игры с мячом: "По порядку становись», «Лисы и охотники»,	Комплекс развивающих упражнений	«Подвижные и развивающие игры»		1	

	«Попробуй, отними», «Скорее в круг».					
23	Знание правил игры «Пионербол»	Разбор ситуаций	«Профилактика вредных привычек»	1		
24	Пионербол	Подбор инвентаря для тренировки	«Профилактика вредных привычек»		1	
25	Пионербол	Круговая тренировка	«Профилактика вредных привычек»		1	
26	Чирлидинг	Танец под музыку	«Профилактика вредных привычек»	1		
27	Эстафета 5x5,3x3	Подвижная игра	«Профилактика вредных привычек»			
28	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	Подвижные игры	«Подвижные и развивающие игры»	1		
29	Игра с мячом «Охотники и утки».	Подвижные игры	«Подвижные и развивающие игры»		1	
30	Весёлые старты с мячом. Футбол	Практическое занятие в спорт зале.	«Подвижные и развивающие игры»		1	
31	Волейбол	Спортивное мероприятие	«Подвижные и развивающие игры»		1	
32	Игры на свежем воздухе «Пенальти.РУ «Метко в цель».	Подвижные игры.	«Подвижные и развивающие игры»		1	
33	«Салки с мячом», «Горелки».	Подвижные игры	«Подвижные и развивающие игры»		1	
34	Веселые старты « Самый ловкий и умелый»	Эстафета 2x5	«Подвижные и развивающие игры»		1	

Календарно - тематический план

8 кл.

№	Тема	Форма проведения	Раздел программы	Теория	Практика	Сроки
1	Зачем нужна зарядка?	Практические упражнения	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1		
2	Бадминтон «Отрази волан»	Парная игра по упрощенным правилам	«Основы знаний о здоровом образе жизни»		1	
3	Эстафета с воланом	Закрепление знаний правил игры	«Основы знаний о здоровом образе жизни»		1	
4	Бадминтон.	Учебная игра 2x2	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1		
5	Игра «Вышибала»	Ознакомление с правилами игры	«Воспитание - культуры здоровья»		1	
6	Настольный теннис	Техника безопасности. Основы техники.	«Воспитание - культуры здоровья»	1		
7	Настольный теннис	Игра по упрощенным правилам	«Воспитание - культуры здоровья»		1	
8	«Быть здоровым- значит жить в радости»	Гимнастические упражнения для утренней зарядки	«Воспитание – культуры здоровья»	1		
9	«Что значит быть здоровым?»	Занятие с элементами легкой атлетики.	«Воспитание - культуры здоровья»		1	
10	Чирлидинг	Танец под музыку	«Воспитание - культуры здоровья»	1		
11	Мини-футбол.	Теоретические сведения. Техника безопасности .Игры с мячом	«Профилактика вредных привычек»		1	

12	Мини-футбол	Эстафеты с мячом в парах 2x2	«Профилактика вредных привычек»		1	
13	Баскетбол	Правила игры. Основная стойка. Бросок мяча в кольцо.	«Профилактика вредных привычек»		1	
14	Баскетбол	Передвижение с мячом. Игра «Мяч по кругу»	«Профилактика вредных привычек»		1	
15	«Сильные, ловкие, смелые»	Эстафеты в спортивном зале	«Профилактика вредных привычек»		1	
16	Что значит для меня – игра футбол	Практическая работа на свежем воздухе	«Подвижные и развивающие игры»	1		
17	Какие игры мы знаем.	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»		1	
18	Игра – Волейбол.	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1		
19	Игра – Волейбол.	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»		1	
20	Если дружно – если вместе.	Веселые старты	«Подвижные и развивающие игры»		1	
21	Весёлые ребята	Игровая программа	«Подвижные и развивающие игры»		1	
22	Баскетбольный марафон	Комплекс развивающих упражнений	«Подвижные и развивающие игры»		1	
23	Знание правил игры «Пионербол»	Разбор ситуаций	«Профилактика вредных привычек»		1	
24	Пионербол	Подбор инвентаря для тренировки	«Профилактика вредных привычек»	1		
25	Пионербол	Круговая тренировка	«Профилактика вредных привычек»		1	
26	Волейбол	Эстафета «Фишки», двухсторонняя игра	«Профилактика вредных привычек»		1	

27	Эстафета 5х5,3х3	Подвижная игра	«Профилактика вредных привычек»		1	
28	«Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!»	Подвижные игры	«Подвижные и развивающие игры»		1	
29	«Прыжки в скакалку»	Эстафета 2-х команд	«Подвижные и развивающие игры»		1	
30	Волейбол	Игра	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	
31	Пионербол	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»		1	
32	Волейбол	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»		1	
33	Пионербол	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»		1	
34	Веселые старты	Эстафета 2х5	«Подвижные и развивающие игры»		1	

Календарно - тематический план

9 кл.

№	Тема	Форма проведения	Раздел программы	Теория	Практика	Сроки
1	Зачем нужна зарядка?	Практические упражнения	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	
2	Бадминтон «Отрази волан»	Парная игра по упрощенным правилам	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	
3	Эстафета с воланом	Закрепление знаний правил игры	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	
4	Бадминтон.	Учебная игра 2х2	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	
5	Игра «Вышибала»	Ознакомление с правилами игры	«Воспитание - культуры здоровья»	1	1	
6	Настольный теннис	Техника безопасности. Основы техники.	«Воспитание - культуры здоровья»	1	1	
7	Настольный теннис	Игра по упрощенным правилам	«Воспитание - культуры здоровья»	1	1	
8	«Быть здоровым- значит жить в радости	Гимнастические упражнения для утренней зарядки	«Воспитание – культуры здоровья»	1	1	
9	«Что значит быть здоровым?»	Занятие с элементами легкой атлетики.	«Воспитание - культуры здоровья»	1	1	
10	Чирлидинг	Танец под музыку	«Воспитание - культуры здоровья»	1	1	

11	Мини-футбол.	Теоретические сведения. Техника безопасности .Игры с мячом	«Профилактика вредных привычек»	1	1	
12	Мини-футбол	Эстафеты с мячом в парах 2х2	«Профилактика вредных привычек»	1	1	
13	Баскетбол	Правила игры. Основная стойка. Бросок мяча в кольцо.	«Профилактика вредных привычек»	1	1	
14	Баскетбол	Передвижение с мячом. Игра «Мяч по кругу»	«Профилактика вредных привычек»	1	1	
15	«Сильные, ловкие, смелые»	Эстафеты в спортивном зале	«Профилактика вредных привычек»	1	1	
16	Что значит для меня – игра футбол	Практическая работа на свежем воздухе	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	
17	Какие игры мы знаем.	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	
18	Игра – Волейбол.	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	
19	Игра – Волейбол.	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	
20	Если дружно – если вместе.	Веселые старты	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	
21	Весёлые ребята	Игровая программа	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	
22	Баскетбольный марафон	Комплекс развивающих упражнений	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	
23	Знание правил игры «Пионербол»	Разбор ситуаций	«Профилактика вредных привычек»	1	1	
24	Пионербол	Подбор инвентаря для тренировки	«Профилактика вредных привычек»	1	1	

25	Пионербол	Круговая тренировка	«Профилактика вредных привычек»	1	1	
26	Волейбол	Эстафета «Фишки», игра	«Профилактика вредных привычек»	1	1	
27	Эстафета 5х5,3х3	Подвижная игра	«Профилактика вредных привычек»	1	1	
28	«Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!»	Подвижные игры	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	
29	«Прыжки в скакалку»	Эстафета 2-х команд	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	
30	Волейбол	Игра	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	
31	Пионербол	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	
32	Волейбол	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	
33	Пионербол	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	
34	Веселые старты	Эстафета 2х5	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания Н.А. Агаджанян. – М.: Изд-во РУДН, 1998. – 27 с.
2. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования Р.И. Айзман. – Новосибирск, 1996. – 197 с.
3. Базарный В.Ф. Программа экспресс–диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад.: Загорская типография, 1995. – 70 с.
4. Бодалёв А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М.: МГУ, 1982. -
5. Варламова С.И. Здоровье наших учеников С.И. Варламова Начальная школа. - 2003. - № 2.- С.65-66.
6. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию И.С. Грач Образование. - 2002. - № 5.-С.88-91. - (Здоровье и образование).
7. Зайцев Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии Санкт-Петербурга Г.К. Зайцев, З.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. – СПб.: Акцидент, 1994. – 78 с.
8. Зайцев Г.К. Школьная валеология Г.К. Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1998. – 159 с.
9. Каган М.С. Философия культуры М.С. Каган. – СПб: ТОО ТК «Петрополис», 1996. – 416 с.
10. Лесгафт П.Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста. Психология нравственного и физического воспитания: избранные психологические труды П.Ф. Лесгафт. - Воронеж: МОДЭК, 1998. – 410 с.
11. Матвеев В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников В.Ф. Матвеев, А.С. Гройсман. – М.: Просвещение, 1987. – 114 с.
12. Овчинникова Л.В. Двигательная активность - неотъемлемый компонент развития личности младшего школьника [Электронный ресурс] Л.В. Овчинникова Режим доступа: 071025/thesis_32. htm. – 29.09.2009.
13. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы Л.М. Феррой, Е.О. Смирнова, И.В. Вачков и др.; Под ред. В.Н. Касаткина. - М.: Линка-Пресс, 1998. - 336с.

14. Сухомлинский В.А. Антология гуманной педагогики. – М.: Изд. Дом Шалвы Амонашвили, 1997. – 224 с.
15. Татарникова Л.Г. Валеология - основы безопасности жизни ребенка /Л.Г. Татарникова, Н.Б. Захарович, Т.О. Калинина. - СПб.: РЕТРОС, 1995. - 128 с.