**Аннотация к курсу внеурочной деятельности основного общего образования**

|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | Тропою здоровья |
| Класс | 5 |
| Количество часов | 3 ч в неделю  |
| Составитель | Учитель физической культуры: Перов А.А. |
| Цель курса | Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье обучающихся представляет собой критерий качества современного образования. |
| Структура курса | **ГТО. Правила и нормы.**  ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Прыжки в длину с места. Техника прыжков в длину с разбега. Техника метания мяча на дальность. Перетягивание каната. Поднимание туловища из положения лежа. Подтягивания и отжимания. Наклоны вперед из положения стоя. Висы и развитие координации. Опорный прыжок. Высокий старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. Подвижные игры. **Физкультура и здоровье.** Формирование правильной осанки. Значение утренней гимнастики. Основы самоконтроля. Массаж, самомассаж. Воспитание двигательных способностей. Влияние занятий физической культурой на организм человека. Воспитание навыков самостоятельных занятий. Профилактика утомления. Средства восстановления. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Основы самоконтроля. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Режим труда и отдыха. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Субъективные и объективные показатели самочувствия.**Здоровый образ жизни.** Беседа о ЗОЖ. Закаливание — залог крепкого иммунитета. Профилактика простудных заболеваний. Зрение — это сила. Личная гигиена. Вредные привычки. Шалости и травмы.**Правильное питание.** Питание и здоровье. Рациональное питание.  |

|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | Тропою здоровья |
| Класс | 6 |
| Количество часов | 3 ч в неделю  |
| Составитель | Учитель физической культуры: Перов А.А. |
| Цель курса | Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье обучающихся представляет собой критерий качества современного образования. |
| Структура курса | **ГТО. Правила и нормы.** Инструктаж по ТБ. ОРУ. Развитие координационных способностей. Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку. Полоса препятствий. Поднимание туловища. Отжимание от скамейки. Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий. Прыжок в длину с места. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания. Челночный бег. Вращение обруча. Ходьба на носках, на пятках. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Наклон вперед из положения стоя. Высокий старт и стартовый разгона. Спортивные подвижные игры. **Физкультура и здоровье.** Основные правила развития физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Правила ТБ и гигиены мест занятия физическими упражнениями. Формирование правильной осанки. Значение утренней гимнастики. Влияние занятий физической культурой на организм человека. Профилактика утомления. Средства восстановления. Двигательный режим в течении дня. Физические качества человека и их развитие. Познай себя: Мой характер, Темперамент, память, внимание, мышление. Зрение – это сила.**Здоровый образ жизни.** Культура межличностных отношений и здоровье. Что такое здоровый образ жизни. Режим дня школьника. Сон и его значение для здоровья. Понятие о закаливании организма. Физическая культура и здоровье. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Что нужно знать о лекарствах. Вредные привычки и здоровье. О вреде курения. О вреде алкоголя. О вреде наркотической зависимости. Личная гигиена. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»**Правильное питание.** Питание и здоровье. Белки. Витамины. Здоровое питание. Свежие овощи и фрукты. Питание и вред некоторых продуктов. Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки. **Первая помощь.** Первая помощь при травмах. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | Тропою здоровья |
| Класс | 7 |
| Количество часов | 3 ч в неделю |
| Составитель | Учитель физической культуры: Перов А.А. |
| Цель курса | Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье обучающихся представляет собой критерий качества современного образования. |
| Структура курса | **ГТО. Правила и нормы.**  Правила техники безопасности. Содержание комплекса утренней зарядки. Определение скоростно-силовых возможностей; прыжки в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучиваниеигры «Метатели». Развитие внимания и координационных способностейв перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на перекладине гимнастической стенке на время». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки. Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах, сгибание разгибание рук. Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью. Эстафеты с ведением мяча, передачей мяча. Встречные эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в подвижных играх. Развитие силы. П/игры для развития скоростно-силовых качеств. Техника бега, развитие прыгучести. Упражнения со скакалкой. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча в парах в движении. Упражнения для развития различных групп мышц.**Физкультура и здоровье.** Организация досуга средствами физической культуры. Оценка общего состояния организма. Самонаблюдение. Показатели физической подготовки. Профилактика нарушения зрения. Профилактика нарушений осанки. Биоритмы жизни и здоровье человека. Режим дня, необходимость его соблюдения. Активный и пассивный отдых.**Здоровый образ жизни.** Сон лучшее лекарство. Борьба со стрессом. Невидимые враги человека- Курение. Невидимые враги человека-Алкоголь. Невидимые враги человека-Нецензурные слова. «Наркотики — что это?». Я выбираю здоровье. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Телевидение, компьютерные игры. Утренняя зарядка. Гиподинамия — что это такое. Неблагоприятные факторы внешней среды и здоровье. Культура межличностных отношений и здоровье. Культура рождается в семье. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». **Правильное питание.** Здоровая пища для всей семьи. Как следует питаться. Значение витаминов на организм человека. «Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей. Значение фруктов для здоровья человека. **Первая помощь.** Поведение на льду. Первая помощь при обморожении. Первая помощь при ранении. Первая помощь утопающему. Первая помощь при отравлении. Первая помощь при отравлении лекарственными препаратами. Безопасное поведение.  |

|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | Тропою здоровья |
| Класс | 8 |
| Количество часов | 3 ч в неделю  |
| Составитель | Учитель физической культуры: Перов А.А. |
| Цель курса | Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье обучающихся представляет собой критерий качества современного образования. |
| Структура курса | **ГТО. Правила и нормы.**  Техника безопасности. Техника бега на длинные дистанции. Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Работа рук, ног, корпуса. Обучение финальному усилию в метании с места. Техника метания с разбега в горизонтальную цель, в вертикальную цель, метания на дальность. Упражнения для развития силы. Прыжки из различных и.п. Прыжки с подтягиванием колен к груди. Прыжки через скамейку в длину и высоту. Прыжок в длину – одинарный, тройной. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для мышц живота. наклон вперед с прямыми ногами; метание мяча 150 г.; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; подтягивание на высокой и низкой перекладине. **Физкультура и здоровье.** Физическая культура в современном обществе. Здоровье населения. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Физкультура и здоровье. Профилактика утомления после работы за компьютером. Ожирение. Гимнастика для глаз. Профилактика неврозов. Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений. Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте. **Здоровый образ жизни.** Вредные привычки, причины их формирования. Курение и его вредное влияние на организм. «Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь». “Скажи наркотикам -НЕТ”. Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом. Закаливание водой и солнцем. Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах. Гельминтоз - как результат несоблюдения гигиенических правил. Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”. Понятие профилактики. Грипп и его профилактика. Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение. «Соблюдай чистоту жилища». Гигиена одежды и обуви. В чистом теле -здоровый дух. Лекарственные растения и их применение. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»**Правильное питание.** Понятие рационального питания и его значение. Режим питания. Правильное приготовление пищи. «Почему нужен завтрак». **Первая помощь.** Что такое первая доврачебная помощь, её роль. Ушибы, ожоги: твои действия. Первая помощь при тепловом и солнечной ударах, обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них. Переломы, вывихи, растяжения- сумей не навредить  |

|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | Тропою здоровья |
| Класс | 9 |
| Количество часов | 3 ч в неделю  |
| Составитель | Учитель физической культуры: Перов А.А. |
| Цель курса | Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье обучающихся представляет собой критерий качества современного образования. |
| Структура курса | **ГТО. Правила и нормы.**  ТБ на уроках. Техника бега на длинные дистанции. Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на 30м - работа рук, ног, корпуса. Техника бега на 60-100м в сочетании с дыханием. Техника к кроссовой подготовке. Техника ускорения на 60,100м. Обучение финальному усилию в метании с места. Техника метания с разбега в горизонтальную цель, в вертикальную цель, метания на дальность. Прыжки с подтягиванием колен к груди. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжок в длину – одинарный, тройной. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой. Упражнения типа «полоса препятствий». Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры для развития мышц пресса и скоростно-силовых качеств. Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры на развитие гибкости. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины. Подвижные игры на развитие быстроты. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног. **Физкультура и здоровье.** Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Профилактика утомления. Средства восстановления. Двигательный режим в течении дня. Профилактика нарушения зрения. Профилактика нарушений осанки. Биоритмы жизни и здоровье человека. Самонаблюдение. Показатели физической подготовки. **Здоровый образ жизни.** Здоровье и здоровый образ жизни. Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха. Вирусы – особенности. Болезни вирусной природы. Профилактика. Лечение. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика. Глобальные проблемы – понятие. Аспекты и последствия курения. Злоупотребление алкоголем. “Скажи наркотикам -НЕТ”. Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»**Правильное питание.** Понятие о правильном питании. Химический состав пищи. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Энергетическая ценность пищи. Режим приема пищи. Овощи и фрукты в питании человека. Значение витаминов для организма человека. Растения в рационе питания человека. Вегетарианство – «за» и «против». **Первая помощь.** Что такое первая доврачебная помощь, её роль. Ушибы, ожоги: твои действия. Первая помощь при тепловом и солнечной ударах, обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них. Переломы, вывихи, растяжения- сумей не навредить  |