

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Автономная общеобразовательная некоммерческая организация**  
**"Частный Лицей "ЭКУС "**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО  
изобразительного искусства,  
музыки, физической культуры,  
основ безопасности и  
защиты Родины

\_\_\_\_\_ Серик Л.А.

Протокол №1 от  
«26» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР Лицея «ЭКУС»

\_\_\_\_\_ Амарова Т.И.

«28» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор Лицея «ЭКУС»

\_\_\_\_\_ Ковальчук С.С.

приказ № 132-ОД от  
«30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**  
**учебного предмета «Планета здоровья»**

для обучающихся 10 класса

Количество часов в неделю – 2

Количество часов в год – 68

Составитель: Когаткин Д.А., учитель  
первой категории

г.о. Подольск  
2024 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа для 10 класса составлена на основании требований следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897)
2. Авторской программы внеурочной деятельности (Григорьев Д. В., Куприянов Б. В. Программы внеурочной деятельности. Москва «Просвещение», 2011г.)

Сроки реализации: 34 учебные недели.

Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

### 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

**Предметные результаты** отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;-обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

### 2. Содержание курса внеурочной деятельности.

#### Раздел 1. Физические качества, техника безопасности на занятиях

**Физическое качество**– это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

## **Раздел 2. Развитие быстроты.**

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

**Раздел 3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

## **Раздел 4. Развитие гибкости.**

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие

гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

***Учащиеся должны знать:***

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

***Учащиеся должны уметь:***

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;

**Формой контроля являются контрольные упражнения.**

#### IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет). Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на2км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивани е из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивани е из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					

#### Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
1	Техника безопасности. Знания о ГТО. Тестирование. Подвижные игры с мячами.	1 неделя	
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с прыжками.	2 неделя	
3	Бег 60 и 100м Встречная эстафета.	3 неделя	
4	Метание из разных положений на дальность.	4неделя	
5	Метание мяча на дальность	5 неделя	
6	Бег до 2000 Силовые упражнения и упражнения на выносливость Спортивные игры по выбору детей	6 неделя	
7	Дистанция 2000м., правила проведения соревнований Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м.,	7 неделя	

	Изучение правил соревнований при проведении кросса. Спортивные игры по выбору детей		
8	Кроссовый бег до 1,5 км. ОРУ. Упражнения на растяжку. П/ игры .Упражнения на основные мышечные группы	8 неделя	
9	Кроссовый бег до 2; 3 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	9 неделя	
10	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные групп. Игра «Футбол»; «Волейбол».	10 неделя	
11	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Перетягивание каната.	11 неделя	
12	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек Развитие скоростно-силовых качеств	12 неделя	
13	Равномерный бег до 1000 метров.Бег с ускорением Подтягивание и отжимание. Наклон вперед из положения стоя. П/ игры	13 неделя	
14	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»	14 неделя	
15	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»	15 неделя	
16	Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту . Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	16 неделя	
17	Проверка навыка выполнения прыжков в высоту на результат. Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	17 неделя	
18	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега. Знание правила соревнований при	18 неделя	



	проведении прыжков в длину с разбега Упр. на отдельные мышечные группы		
19	Бег с ускорением Подтягивание и отжимание П/ игры	19 неделя	
20	Равномерный бег до 1000 метров. Бег с ускорением Наклон вперед из положения стоя. П/игры	20 неделя	
21	прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину. Эстафеты на развитие прыгучести.	21 неделя	
22	Теория: “Психолого-педагогические основы ФК: планирование, организация, контроль за физическими нагрузками . Основные формы и виды физических упражнений. ”.	22 неделя	
23	Бег с ускорением Подтягивание и отжимание П/ игры	23 неделя	
24	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря. Комплекс на формирование точности и координации движений.	24 неделя	
25	Равномерный бег до 500 метров. Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты .Упр. на отдельные мышечные группы	25 неделя	
26	Прыжки в длину с разбега	26 неделя	
27	Прыжки в длину с разбега	27 неделя	
28	Метание из разных положений на дальность	28 неделя	
29	Метание из разных положений на дальность	29 неделя	
30	Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	30 неделя	
31	Бег 60 и 100м.	31 неделя	

32	Кроссовый бег до 2,3 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	32 неделя	
33	Проверка освоения двигательных навыков, для сдачи нормативов ГТО.	33 неделя	
34	Равномерный бег до 1000 метров. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы.П/игры	34 неделя	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908416

Владелец Ковальчук Светлана Сергеевна

Действителен с 10.10.2024 по 10.10.2025