

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КЛИН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗУБОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
ПЕТРА АЛЕКСЕЕВИЧА РАССАДКИНА

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
«30» августа 2019 г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор школы  
А.В.Рассадкин  
30 августа 2019г. № 75-15/О

Дополнительная общеразвивающая программа  
естественнонаучной направленности  
«Планета здоровья»  
Стартовый уровень  
Возраст обучающихся: 10-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Кисунин Алексей Николаевич,  
учитель физической культуры

г.Клин, 2019г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа была разработана на основе авторской программы М.Я. Виленского, В.И.Ляха.

Направленность программы дополнительного образования – естественнонаучная.

**Актуальность программы:** Реализация дополнительного образования по естественнонаучному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. 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.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении 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.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа дополнительного образования по естественнонаучному направлению «Планета Здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

**Цель:** формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья;

### **Задачи:**

1. Сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
2. Формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
3. Обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
4. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни
5. Вовлекать родительскую общественность в ответственное отношение к сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья детей.

Отличительной особенностью программы дополнительного образования является практическая направленность и деятельность в сфере здоровьесбережения. И привлечение к сотрудничеству работников и тренеров Клинской спортивной школы олимпийского резерва им. М.В.Трефилова, МУ Клинского ледового дворца имени Валерия Харламова, членов местного сообщества.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 10-12 лет. Дети данного возраста имеют общее представление о человеке, функциях организма, основах валеологии, поэтому данная программа систематизирует знания воспитанников, позволяет сформировать у школьников грамотное отношение к своему здоровью, как важнейшему компоненту в жизни человека.

Программа является стартовой и рассчитана на один год обучения.

Количество занятий в год - 34 часов, с периодичностью 1 час в неделю. Продолжительность занятий 45 минут. Занятия проходят во внеурочное время в соответствии с требованиями СанПиН.

Форма обучения очная. Состав групп постоянный.

Занятия проводятся в форме рассказа; беседы; диалога; презентаций; демонстраций; практикумов, экскурсий, поездок, походов; спортивных и подвижных игр; конкурсов, викторин; коллективно-творческих работ; защиты проектов.

#### **Ученик научится:**

- правилам гигиены повседневного быта;
- особенностям соматического, психологического и социального здоровья школьника;
- влиянию неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- измерять показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- предупреждением простудных заболеваний;
- основным правилам закаливания организма;
- основам рационального питания;
- способам воспитания двигательных способностей;
- видам и правилам подвижных игр;
- малым формам двигательной активности;
- особенностям воздействия двигательной активности на организм человека.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

Результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы:

— *личностные:* готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учащихся школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

— *регулятивные:* определять и формулировать цель деятельности, составлять план действий по решению проблемы; выдвигать версии решения проблемы; составлять план выполнения задач; осуществлять действия по реализации плана; соотносить результат своей деятельности с целью, уметь оценить его.

— *познавательные:* самостоятельно предполагать, какая информация необходима для решения задачи; отбирать необходимые для учебной задачи источники информации; добывать самостоятельно информацию, перерабатывая ее в знания; сравнивать и группировать факты и явления, определять причины явлений и событий; на основе обобщения знаний делать выводы; составлять простой план учебно-научного текста; представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы.

— *коммуникативные:* оформлять свои мысли в устной и письменной речи; высказывать и обосновывать свою точку зрения; слушать других, пытаться принимать чужую точку зрения.

Форма подведения итогов: защита творческих работ, презентации, проекты, игры, экскурсии, рисунки, плакаты, памятки

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов: материал анкетирования и тестированная, портфолио, защита мини-проектов, участие в конференции,

Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов: защита творческих работ.

Оформление учебного плана

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Физическое развитие школьника. Я и мое здоровье»	10	7	3	Наблюдение, диагностика исследовательский мини-проект, творческая работа
2.	Спортивная форма	2	1	1	Экскурсии, беседы, презентации, творческая работа,
3.	История видов спорта	6	1	5	Презентация, виртуальная экскурсия, исследовательский мини-проект
4.	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	4	2	2	Сдача норм ВФСК ГТО
5.	Спортивное питание	6	4	2	Исследовательский проект, экскурсия
6.	Спортивные подвижные игры и	6	1	5	Исследовательский мини-проект, соревнования
7.	Итого	34	16	18	

### **Тема 1. «Физическое развитие школьника. Я и мое здоровье»**

#### Теория

Здоровье и болезнь. Взаимосвязь компонентов здоровья. Валеологический анализ и самоанализ. Я становлюсь старше. «Крепкий организм». Что такое иммунитет. Движение – это жизнь. Закаливание организма. Принципы закаливания. Какие органы защищает опорно-двигательная система. Как осуществляется контроль над работой различных органов человеческого организма. Периоды развития организма человека. Что такое индивидуальные особенности. Стандарт СанПиН

#### Практика

Помогу себе сам. Составление режима дня. Хочу быть стройным и сильным. Что поможет быть здоровым и красивым. Уход за кожей и волосами. Дары природы. О вредных привычках и их последствиях. Разучивание комплекса утренней гимнастики. «Человек – творец своего здоровья!». Поговорим о настроении. Практическое занятие: аутотренинг. Измерение роста и веса.

### **Тема 2. «Спортивная форма»**

#### Теория

История создания спортивной формы. Отличительные признаки спортивной формы для различных видов спорта. Вариации спортивного стиля: сафари, спортивно-элегантный стиль, джинсовый стиль. Классификация и свойства материалов для спортивной одежды. Материалы для термобелья. Соотношение вида спорта и спортивной формы.

#### Практика

История создания спортивной формы. Фирмы мирового значения REEBOK, ADIDAS, PUMA, NIKE. Правильный выбор одежды для занятий физическими упражнениями. Проведение опытов и необходимость использования различных видов материала для занятий разными видами спорта.

### **Тема 3. «История видов спорта»**

#### Теория

История развития спорта. Спортивные игры. История возникновения и развития История футбола. Игра в мяч у древних народов. История баскетбола. История игры в волейбол. История игры в хоккей. История появления лыж. Какие группы мышц развиваются при занятиях различными видами спорта.

#### Практика

История развития физической культуры и спорта в России. Чемпионаты и Олимпийские игры древности и современности. Чемпионы Олимпийских Игр. Как стать чемпионом. С помощью достигаются физические качества человека: «сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость». Как влияют эти качества на достижение цели

### **Тема 4. «Подготовка к ВФСК ГТО»**

## Теория

История возникновения комплекса ГТО. Цель и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Принципы комплекса ГТО. Как осуществляется допуск к выполнению нормативов? Какие виды испытаний комплекса ГТО. Обязательные испытания. Испытания (тесты) по выбору. Современный этап развития ГТО. Перспективы использования комплекса ГТО. Цели внедрения и использование норм ГТО в России.

## Практика

Влияние массы и роста тела на выполнение норм ВФСК ГТО. Изучение антропометрических данных. Динамика результатов. Выполнение норм ВФСК ГТО: обязательные и по выбору Порядок проведения испытаний

### **Тема 5. «Спортивное питание»**

#### Теория

Питание в физической культуре и спорте. Основные правила питания. Знакомство с различными системами питания. Витамины, их значение для здоровья человека. Рациональное питание спортсменов. Специфика питания в зависимости от вида спорта. Спортивная диета. Компоненты спортивной диеты. Спортивные добавки. Основной принцип. Скорость усваивания. Состав спортивного питания. Побочные эффекты. Допинг. Спортивные добавки

#### Практика

Подготовка спортсменов-любителей. Главный принцип питания. Состав спортивного питания. Деловая игра: «протеины, углеводы, белки, жиры, жидкость, витамины, минералы».

### **Тема 6 «Подвижные игры»**

#### Теория

Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр. Что такое подвижные игры и значение подвижных игр для развития детей в школьном возрасте. Цель подвижных игр. Задачи подвижных игр. группы подвижных игр: на местности, в классе, на перемене, без сюжета, с сюжетом,

#### Практика.

Правила игр. Подготовка к проведению игры. Выбор игры. Подготовка места для игры. Организация играющих и руководство игрой. Объяснение игры. Распределение на команды. Выбор капитанов команд. Выделение водящих. Дозировка в процессе игры.

Игры на местности: «Следопыты», «В стране дремучих трав». Игры на переменах «Камень, ножницы, бумага», «Не задень». Игры-соревнования в классе «Быстро возьми, быстро положи», «Зайцы в огороде». Народные подвижные игры «Городки», «Прятки», Спортивный праздник «быстрее, выше, сильнее».



Утверждаю  
 \_\_\_\_\_  
 Директор школы  
 А.В.Рассадкин  
 20 августа 2019 г.

Календарный учебный график  
 Дополнительная общеразвивающая программа  
 «Планета здоровья»  
 (стартовый уровень)

Год обучения 1  
 Группа 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Тема 1. «Физическое развитие школьника. Я и мое здоровье» (10 ч.)</b>								
1.	сентябрь	06	16.30-17.15 45 минут	Мозговой штурм	1	Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Спортивный зал	Журнал обучающихся
2.	сентябрь	13	16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Измерение антропометрических данных	Медицинский кабинет	Сбор данных: «Рост, вес, объем легких обучающихся»
3.	сентябрь	20	16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Хочу быть стройным и сильным.	Спортивный зал	Практическое занятие: разучивание комплекса утренней гимнастики
4.	сентябрь	27	16.30-17.15 45 минут	Беседа	1	Что такое иммунитет. Закаливание организма. Принципы закаливания	Зубовская больница. ГАУЗ МО "Клиническая городская больница"	Творческий проект «В здоровом теле - здоровый дух»
5.	октябрь	04	16.30-17.15 45 минут	Экскурсия	1	Режим дня школьника, составление индивидуального режима дня	Кабинет биологии	Исследовательский мини-проект «Мое здоровье»
6.	октябрь	18	16.30-17.15 45 минут	Беседа с элементами анкетирования	1	«Как я отношусь к себе и как ко мне относятся другие»	Школьная библиотека	Исследовательский мини-проект «Что в имени тебе моем?»



7.	октябрь	25	16.30-17.15 45 минут	Занятие-исследование	1	Помогу себе сам	Спортивный зал	Исследовательский мини-проект «Значение занятий физическими упражнениями и в развитии организма»
8.	ноябрь	01	16.30-17.15 45 минут	Занятие-презентация	1	Движение – это жизнь.	Спортивный зал	Конкурс мини-проектов
9.	ноябрь	08	16.30-17.15 45 минут	Занятие-презентация	1	Мини-исследование «Многоти ты употребляешь витаминов?»	Кабинет ИКТ	Творческая работа – рисунок «Кушай витаминку!!!»
10.	ноябрь	15	16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	«Помоги себе, расскажи товарищу»	Начальная школа	Практическая работа «Опыт работы в начальной школе»
<b>Тема 2. «Спортивная одежда и обувь» (2 ч.)</b>								
11.	ноябрь	29	16.30-17.15 45 минут	Занятие-путешествие	1	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	Экскурсия в магазины «Спортмастер», «Спортландия»	Творческий проект-каталог «Моя спортивная одежда и форма»
12.	декабрь	06	16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви	Кабинет ИКТ	Исследовательский мини-проект «Моя спортивная одежда и форма»
<b>Тема 3. «История видов спорта» (6 ч.)</b>								
13.	декабрь	13	16.30-17.15 45 минут	Занятие-презентация	1	Игровые виды спорта	Спортивный зал	Творческий проект-каталог «Спортивные игры»
14.	декабрь	20	16.30-17.15 45 минут	Занятие-экскурсия	1	Волейбол	ФОК «Триумф»	Исследовательский мини-проект «Парящий мяч»

15.	декабрь	27	16.30-17.15 45 минут	Занятие-экскурсия	1	Хоккей	МУ «Ледовый дворец»	Исследовательский мини-проект «Хоки-народная игра»
16.	январь	10	16.30-17.15 45 минут	Занятие-экскурсия	1	Футбол	Клинская спортивная школа олимпийского резерва им. М.В.Трефилова	Исследовательский мини-проект «Игра миллионов»
17.	январь	17	16.30-17.15 45 минут	Занятие-экскурсия	1	Лыжи	МУ «Ледовый дворец»	Исследовательский мини-проект «Лыжный спорт-вид досуга»
18.	январь	24	16.30-17.15 45 минут	Занятие-экскурсия	1	Баскетбол	Клинская спортивная школа олимпийского резерва им. М.В.Трефилова	Исследовательский мини-проект «Оранжевый мяч»
<b>Тема 4. Подготовка ВФСК ГТО (4 ч.)</b>								
19.	январь	31	16.30-17.15 45 минут	Занятие-презентация. Групповая работа	1	Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпийниках.	Клинская спортивная школа олимпийского резерва им. М.В.Трефилова	Исследовательский мини-проект «История Олимпийских игр»
20.	февраль	07	16.30-17.15 45 минут	Деловая игра	1	История появления ВФСК «ГТО»	МУ «Ледовый дворец»	Исследовательский мини-проект «Будь готов- всегда готов!!!»
21.	февраль	14	16.30-17.15 45 минут	Мультимедиа-занятие	1	Физическая подготовка – основа успешного	Спортивный зал	Конкурс презентаций

						выполнения нормативов комплекса ГТО.		
22.	февраль	28	16.30-17.15 45 минут	Занятие-игра. Практическое занятие	1	Общешкольные личностно-командные соревнования «Мы готовы к ГТО»	Клинская спортивная школа олимпийского резерва им. М.В.Трефилова	Сдача норм ГТО
<b>Тема 5. «Спортивное питание» ( 6 ч.)</b>								
23.	март	06	16.30-17.15 45 минут	Занятие-игра. Практическое занятие	1	Мониторинг показателей здоровья обучающихся Анкетирование «Оценка обучающимся собственного здоровья»	Спортивный зал	Индивидуальный подсчет показателей здоровья
24.	март	13	16.30-17.15 45 минут	Занятие-исследование	1	«Наше питание. Что и как мы едим»	Зубовская больница. ГАУЗ МО "Клинская городская больница"	Исследовательский мини-проект «Какая еда полезнее»
25.	март	20	16.30-17.15 45 минут	Занятие-игра. Практикум	1	В магазин за едой. Основные правила питания. Знакомство с различными системами питания	Магазин пос. Зубово	Ролевая игра «Твой рацион питания»
26.	март	27	16.30-17.15 45 минут	Занятие - виртуальное путешествие	1	Краткая история допинга в спорте	Кабинет ИКТ	Исследовательский мини-проект «Мы за честные игры»
27.	апрель	03	16.30-17.15 45 минут	Занятие - викторина	1	Принцип действия допингов и последствия их применения	Центр здоровья «Клиника»	Круглый стол «Что такое хорошо и что такое плохо»

28.	апрель	17	16.30-17.15 45 минут	Занятие-игра	1	«Человек – творец своего здоровья!»	Спортивный зал	Праздник, представление творческих отчетов, КВН
<b>Тема «Подвижные игры» (6 ч)</b>								
29.	апрель	24	16.30-17.15 45 минут	Занятие-презентация	1	Правила проведения подвижных игры	Спортивный зал	Соревнования между группами - решение кроссворда.
30.	апрель	24	16.30-17.15 45 минут	Занятие - игра	1	Игры на местности «Следопыты», «В стране дремучих трав»	Спортивная площадка	Соревнования между группами
31.	май	15	16.30-17.15 45 минут	Занятие - игра	1	Игры на переменах «Камень, ножницы, бумага», «Не задень»	Спортивный зал	Соревнования между группами
32.	май	15	16.30-17.15 45 минут	Занятие - игра	1	Игры-соревнования в классе «Быстро возьми, быстро положи», «Зайцы в огороде»	Учебный класс	Соревнования между группами
33.	май	22	16.30-17.15 45 минут	Занятие - игра	1	Народные подвижные игры «Городки», «Прятки»	Спортивная площадка	Соревнования между группами
34.	май	29	16.30-17.15 45 минут	Занятие - игра	1	Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее»	Спортивная площадка или спортивная площадка	Соревнования между группами



Утверждаю  
 директор школы  
 А.В.Рассадкин  
 20 19 г.

Календарный учебный график  
 Дополнительная общеразвивающая программа  
 «Планета здоровья»  
 (стартовый уровень)

Год обучения 1  
 Группа 2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Тема 1. «Физическое развитие школьника. Я и мое здоровье» (10 ч.)</b>								
1.	сентябрь	06	15.30-16.15 45 минут	Мозговой штурм	1	Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Спортивный зал	Журнал обучающихся
2.	сентябрь	13	15.30-16.15 45 минут	Практическое занятие	1	Измерение антропометрических данных	Медицинский кабинет	Сбор данных: «Рост, вес, объем легких обучающихся»
3.	сентябрь	20	15.30-16.15 45 минут	Практическое занятие	1	Хочу быть стройным и сильным.	Спортивный зал	Практическое занятие: разучивание комплекса утренней гимнастики
4.	сентябрь	27	15.30-16.15 45 минут	Беседа	1	Что такое иммунитет. Закаливание организма. Принципы закаливания	Зубовская больница. ГАУЗ МО "Клинская городская больница"	Творческий проект «В здоровом теле-здоровый дух»
5.	октябрь	04	15.30-16.15 45 минут	Экскурсия	1	Режим дня школьника, составление индивидуального режима дня	Кабинет биологии	Исследовательский мини-проект «Мое здоровье»
6.	октябрь	18	15.30-16.15 45 минут	Беседа с элементами анкетирования	1	«Как я отношусь к себе и как ко мне относятся другие»	Школьная библиотека	Исследовательский мини-проект «Что в имени тебе моем?»

7.	октябрь	25	15.30-16.15 45 минут	Занятие-исследование	1	Помогу себе сам	Спортивный зал	Исследовательский мини-проект «Значение занятий физическими упражнениями и в развитии организма»
8.	ноябрь	01	15.30-16.15 45 минут	Занятие-презентация	1	Движение – это жизнь.	Спортивный зал	Конкурс мини-проектов
9.	ноябрь	08	15.30-16.15 45 минут	Занятие-презентация	1	Мини - исследование «Многие ли ты употребляешь витаминов?»	Кабинет ИКТ	Творческая работа – рисунок «Кушай витаминку!!!»
10.	ноябрь	15	15.30-16.15 45 минут	Практическое занятие	1	«Помог себе, расскажи товарищу»	Начальная школа	Практическая работа «Опыт работы в начальной школе»
<b>Тема 2. «Спортивная одежда и обувь» (2 ч.)</b>								
11.	ноябрь	29	15.30-16.15 45 минут	Занятие-путешествие	1	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	Экскурсия в магазины «Спортмастер», «Спортландия»	Творческий проект-каталог «Моя спортивная одежда и форма»
12.	декабрь	06	15.30-16.15 45 минут	Практическое занятие	1	Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви	Кабинет ИКТ	Исследовательский мини-проект «Моя спортивная одежда и форма»
<b>Тема 3. «История видов спорта» (6 ч.)</b>								
13.	декабрь	13	15.30-16.15 45 минут	Занятие-презентация	1	Игровые виды спорта	Спортивный зал	Творческий проект-каталог «Спортивные игры»
14.	декабрь	20	15.30-16.15 45 минут	Занятие-экскурсия	1	Волейбол	ФОК «Триумф»	Исследовательский мини-проект «Парящий мяч»

15.	декабрь	27	15.30-16.15 45 минут	Занятие-экскурсия	1	Хоккей	МУ «Ледовый дворец»	Исследовательский мини-проект «Хоки-народная игра»
16.	январь	10	15.30-16.15 45 минут	Занятие-экскурсия	1	Футбол	Клинская спортивная школа олимпийского резерва им. М.В.Трефилова	Исследовательский мини-проект «Игра миллионов»
17.	январь	17	15.30-16.15 45 минут	Занятие-экскурсия	1	Лыжи	МУ «Ледовый дворец»	Исследовательский мини-проект «Лыжный спорт-вид досуга»
18.	январь	24	15.30-16.15 45 минут	Занятие-экскурсия	1	Баскетбол	Клинская спортивная школа олимпийского резерва им. М.В.Трефилова	Исследовательский мини-проект «Оранжевый мяч»

**Тема 4. Подготовка ВФСК ГТО (4 ч.)**

19.	январь	31	15.30-16.15 45 минут	Занятие-презентация. Групповая работа	1	Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках.	Клинская спортивная школа олимпийского резерва им. М.В.Трефилова	Исследовательский мини-проект «История Олимпийских игр»
20.	февраль	07	15.30-16.15 45 минут	Деловая игра	1	История появления ВФСК «ГТО»	МУ «Ледовый дворец»	Исследовательский мини-проект «Будь готов- всегда готов!!!»
21.	февраль	14	15.30-16.15 45 минут	Мультимедиа-занятие	1	Физическая подготовка – основа успешного	Спортивный зал	Конкурс презентаций

						выполнения нормативов комплекса ГТО.		
22.	февраль	28	15.30-16.15 45 минут	Занятие-игра. Практическое занятие	1	Общешкольные личностно-командные соревнования «Мы готовы к ГТО»	Клинская спортивная школа олимпийского резерва им. М.В.Трефилова	Сдача норм ГТО
<b>Тема 5. «Спортивное питание» ( 6 ч.)</b>								
23.	март	06	15.30-16.15 45 минут	Занятие-игра. Практическое занятие	1	Мониторинг показателей здоровья обучающихся Анкетирование «Оценка обучающимся собственного здоровья»	Спортивный зал	Индивидуальный подсчет показателей здоровья
24.	март	13	15.30-16.15 45 минут	Занятие-исследование	1	«Наше питание. Что и как мы едим»	Зубовская больница. ГАУЗ МО "Клинская городская больница"	Исследовательский мини-проект «Какая еда полезнее»
25.	март	20	15.30-16.15 45 минут	Занятие-игра. Практикум	1	В магазин за едой. Основные правила питания. Знакомство с различными системами питания	Магазин пос. Зубово	Ролевая игра «Твой рацион питания»
26.	март	27	15.30-16.15 45 минут	Занятие - виртуальное путешествие	1	Краткая история допинга в спорте	Кабинет ИКТ	Исследовательский мини-проект «Мы за честные игры»
27.	апрель	03	15.30-16.15 45 минут	Занятие - викторина	1	Принцип действия допингов и последствия их применения	Центр здоровья «Клиника»	Круглый стол «Что такое хорошо и что такое плохо»



28.	апрель	17	15.30-16.15 45 минут	Занятие- игра	1	«Человек – творец своего здоровья!»	Спортивный зал	Праздник, представление творческих отчетов, КВН
<b>Тема «Подвижные игры» (6 ч)</b>								
29.	апрель	24	15.30-16.15 45 минут	Занятие- презентац ия	1	Правила проведения подвижных игры	Спортивный зал	Соревнования между группами - решение кроссворда.
30.	апрель	24	15.30-16.15 45 минут	Занятие - игра	1	Игры на местности «Следопыт ы», «В стране дремучих трав»	Спортивна я площадка	Соревнования между группами
31.	май	15	15.30-16.15 45 минут	Занятие - игра	1	Игры на переменах «Камень ,ножницы, бумага», «Не задень»	Спортивный зал	Соревнования между группами
32.	май	15	15.30-16.15 45 минут	Занятие - игра	1	Игры- соревнован ия в классе «Быстро возьми, быстро положи», «Зайцы в огороде»	Учебный класс	Соревнования между группами
33.	май	22	15.30-16.15 45 минут	Занятие - игра	1	Народные подвижные игры «Городки», «Прятки»	Спортивна я площадка	Соревнования между группами
34.	май	29	15.30-16.15 45 минут	Занятие - игра	1	Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее»	Спортивна я площадка или спортивная площадка	Соревнования между группами