

**Кировское областное государственное общеобразовательное
автономное учреждение «Лицей естественных наук»**

«Согласовано»
на заседании ПЛ учителей физической
культуры и ОБЖ
Протокол № 1
от « 29 » августа 2022 г

Руководитель ПЛ
Т.А.Бельтюкова



«Утверждено»

Приказ от 01.09.2022 № 141

Директор КОГОАУ ЛЕН

А.Ю.Ветров

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
11 а,б,в классы**

2022/2023 учебный год

Составитель: Мажаров В.М.

Пояснительная записка

Согласно Приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта среднего общего образования»; письма Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» был разработан план внеурочной деятельности учащихся лица на 2022-2023 учебный год. Рабочая программа составлена в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН 2.4.2.2821 10), зарегистрированными в Минюсте России 3 марта 2011 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана на основе основной общеобразовательной программы среднего общего образования КОГОАУ ЛЕН на 2022-2023 г.

Данная программа рассчитана для учащихся 11 классов. Программа предусматривает 68 учебных занятия.

Актуальность программы

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ученик волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся от 16 до 18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в

соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой;

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ученик воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» предназначена для обучающихся 11-х классов с учётом реализации её учителями средней школы. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю в 11х классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами, как: валеология, психология, биология, физическая культура.

Планируемые результаты освоения программы «Общая физическая подготовка»

Универсальными компетенциями учащихся по ОФП являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- Учащийся сможет 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);
 - выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
 - выполнять организующие строевые команды и приемы;
 - выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- Учащийся получит возможность научиться:
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Содержание курса

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы теоретических знаний	2
2.	Способы двигательной деятельности:	
	- Гимнастика с основами акробатики;	14
	- Легкая атлетика;	14
	- Волейбол	13
	- Баскетбол	13
	- Футбол	12

	- Подвижные игры; - Обще развивающие упражнения	Изучаются в ходе занятия. Изучаются в ходе занятия
5	Всего	68

Тематический план

1). Основы теоретических знаний (2 часа).

Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке, в лесу и на природе.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы.

Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (66 часов).

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: упражнения на мышцы брюшного пресса, спины; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом.

Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Упражнения на снарядах. Упражнения на тренажёрах. Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; упражнения на силу; упражнения в равновесии. Круговая тренировка. Упражнения ЛФК

Элементы спортивных игр.

Баскетбол: Упражнения с мячами. Технические приемы игры в баскетбол. Эстафеты с мячами; игра в мини-баскетбол; Учебная игра.

Футбол. Упражнения с мячами; эстафеты с ведением мяча ногами. Технические приемы игры в футбол. Учебная игра.

Волейбол. Упражнения с мячами; Технические приемы игры в волейбол. Учебная игра.

Правила техники безопасности на занятиях.

Закрепление правил техники безопасности.

Страховка, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи (ПМП).

Оказание страховки и ПМП самими учащимися.

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Изучение строения организма и его функций.

Места занятий, инвентарь и уход за ним.

Терминология основных упражнений и действий.

Закрепление терминологии основных упражнений и действий.

Подготовка к сдаче ВФСК «Готов к труду и обороне»

Бег на короткие дистанции. Метание снаряда. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Упражнения на гибкость. Упражнения на координацию.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОФП 11 класс

№ п/п	Тема	№ занятия	Формы занятия	Вид деятельности	Дата проведения	
					План	Факт
1	Техника безопасности на занятиях. Легкоатлетические упражнения.	1	Беседа	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разнообразные легкоатлетические упражнения.		
2	Разнообразные легкоатлетические упражнения.	2	Тренировочное занятие	ОРУ. СБУ Легкоатлетические упражнения.		
3	Круговая тренировка.	3	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ. СБУ. Круговая тренировка.		
4	Челночный бег. Эстафеты.	4	Тренировочное занятие	Подготовка к соревнованиям. Челночный бег. Эстафеты.		
5	Круговая тренировка.	5	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ.СБУ. Игры и эстафеты с инвентарём и без. Круговая тренировка.		
6	Эстафеты с инвентарём и без.	6	Тренировочное занятие	ОРУ.СБУ. Подготовка к соревнованиям Игры и эстафеты с инвентарём и без.		
7	Разнообразные легкоатлетические упражнения.	7	Тренировочное занятие	ОРУ.СБУ. Разнообразные легкоатлетические упражнения. Круговая тренировка. Подготовка к соревнованиям		
8	Упражнения на координационной лестнице	8	Тренировочное занятие	ОРУ.СБУ. Упражнения на координационной лестнице		

9	Круговая тренировка.	9	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ.СБУ. Подготовка к соревнованиям. Круговая тренировка.		
10	Упражнения на координационной лестнице	10	Тренировочное занятие	ОРУ.СБУ. Упражнения на координационной лестнице		
11	Разнообразные легкоатлетические упражнения.	11	Соревнование	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ.СБУ. Соревнования. Игры и эстафеты с инвентарём и без. Круговая тренировка.		
12	Упражнения на координационной лестнице	12	Тренировочное занятие	ОРУ.СБУ. Упражнения на координационной лестнице		
13	Бег на короткие дистанции	13	Соревнование	Подготовка к сдаче ВФСК «Готов к труду и обороне» ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции		
14	Метание снаряда	14	Соревнование	Подготовка к сдаче ВФСК «Готов к труду и обороне» ОРУ. Метание снаряда.		
15	Техника безопасности на занятиях гимнастики.	1	Беседа	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Упражнения ЛФК ОРУ со скакалками. Круговая тренировка. Упражнения на силу;		
16	Упражнения ЛФК	2	Тренировочное занятие	Упражнения ЛФК ОРУ со скакалками. Круговая тренировка. Упражнения на силу;		
17	Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц. Круговая тренировка.	3	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Упражнения на силу.		

18	Круговая тренировка.	4	Тренировочное занятие	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Упражнения на силу.		
19	Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц.	5	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц. Круговая тренировка.		
20	Упражнения на тренажёрах	6	Тренировочное занятие	ОРУ. Упражнения на тренажёрах		
21	Выполнение заданий по станциям.	7	Тренировочное занятие	Развитие основных физических качеств: Выполнение заданий по станциям. Упражнения в равновесии и гибкость.		
22	Упражнения на гимнастических снарядах.	8	Тренировочное занятие	ОРУ. Упражнения на гимнастических снарядах.		
23	Выполнение заданий по станциям.	9	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Выполнение заданий по станциям. Упражнения на силу		
24	Упражнения на гимнастических снарядах.	10	Тренировочное занятие	ОРУ. Упражнения на гимнастических снарядах.		
25	Круговая тренировка.	11	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Выполнение заданий по станциям. Упражнения в равновесии и гибкость.		

26	Упражнения на тренажёрах	12	Тренировочное занятие	ОРУ. Упражнения на тренажёрах		
27	Упражнения на гибкость	13	Соревнование	Подготовка к сдаче ВФСК «Готов к труду и обороне» Наклон вперёд из положения стоя и сидя.		
28	Упражнения на развитие силы и силовой выносливости	14	Соревнование	Подготовка к сдаче ВФСК «Готов к труду и обороне» Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание висе. Отжимание в упоре.		
29	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила соревнований	1	Беседа	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила соревнований.		
30	Технические приемы игры в баскетбол. Упражнения с мячами.	2	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Технические приемы игры в баскетбол. Упражнения с мячами.		
31	Упражнения с мячами. Игра с элементами баскетбола.	3	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Технические приемы игры в баскетбол. Игра с элементами баскетбола.		
32	Технические приемы игры в баскетбол. Упражнения с мячами.	4	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Игровые задания.		
33	Технические приемы игры в баскетбол. Игра с элементами баскетбола.	5	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом Технические приемы игры в баскетбол. Игра с элементами баскетбола.		
34	Технические приемы игры в баскетбол. Упражнения с мячами.	6	Тренировочное занятие	Технические приемы игры в баскетбол. Упражнения с мячами.		

35	Технические приемы игры в баскетбол. Игра с элементами баскетбола.	7	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Технические приемы игры в баскетбол. Игра с элементами баскетбола. Подготовка к соревнованиям.		
36	Технические приемы игры в баскетбол. Игра с элементами баскетбола.	8	Тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Технические приемы игры в баскетбол. Игра с элементами баскетбола. Подготовка к соревнованиям.		
37	Игра в мини-баскетбол Подготовка к соревнованиям	9	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Тактические действия. ОРУ с мячом. Технические приемы игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.		
38	Технические приемы игры в баскетбол. Игра с элементами баскетбола.	10	Тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Технические приемы игры в баскетбол. Игра с элементами баскетбола. Подготовка к соревнованиям. Тактические действия.		
39	Игра в баскетбол.	11	Соревнование	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Игра по упрощенным правилам. Тактические действия.		
40	Игра в баскетбол.	12	Тренировочное занятие	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактические действия.		
41	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	13	Соревнование	Подготовка к сдаче ВФСК «Готов к труду и обороне» Прыжки в длину.		
42	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	1	Беседа	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Техника безопасности при занятиях волейболом.		

43	Упражнения с мячами; Технические приемы игры в волейбол.	2	Тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Упражнения с мячами; Технические приемы игры в волейбол. Правила игры.		
44	Упражнения с мячами; Технические приемы игры в волейбол.	3	Тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Упражнения с мячами; Технические приемы игры в волейбол. Правила игры.		
45	Упражнения на развитие физических качеств.	4		ОРУ.СПУ. Упражнения на развитие физических качеств.		
46	Упражнения с мячами; Технические приемы игры в волейбол.	5	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Упражнения с мячами; Технические приемы игры в волейбол.		
47	Учебно-тренировочная игра.	6	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Учебная игра. Тактические действия.		
48	Технические приемы игры в волейбол.	7	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям.		
49	Учебная игра.	8	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Учебная игра. Тактические действия.		
50	Технические приемы игры в волейболе.	9	Тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям.		
51	Учебная игра.	10	Тренировочное занятие	ОРУ с мячами. Учебная игра		
52	Соревнования по волейболу	11	Соревнование	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Соревнования по волейболу.		

53	Учебная игра.	12	Тренировочное занятие	ОРУ с мячами. Учебная игра		
54	Упражнения на координацию	13	Соревнование	Подготовка к сдаче ВФСК «Готов к труду и обороне» ОРУ.СБУ. Челночный бег		
55	Техника безопасности на занятиях футбола Упражнения с мячами	1	Беседа	ОРУ с мячом. Техника безопасности на занятиях футбола. Правила соревнований. Упражнения с мячами.		
56		2	Тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Технические приемы игры в футбол.		
57	Упражнения с мячами	3	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Технические приемы игры в футбол. Эстафеты с ведением мяча ногами. Подготовка к соревнованиям.		
58	Упражнения с мячами	4	Тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Технические приемы игры в футбол. Тактические действия.		
59	Упражнения с мячами	5	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Технические приемы игры в футбол. Учебная игра.		
60	Учебная игра.	6	Тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Технические приемы игры в футбол. Учебная игра. Тактические действия.		
61	Упражнения с мячами	7	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Учебная игра. Упражнения с мячами		

62	Учебная игра.	8	Тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Технические приемы игры в футбол. Учебная игра.		
63	Упражнения с мячами	9	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Технические приемы игры в футбол. Учебная игра.		
64	Учебная игра.	10	Тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Технические приемы игры в футбол. Тактические действия. Подготовка к соревнованиям.		
65	Учебная игра.	11	Тренировочное занятие	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Тактические действия. Учебная игра. ОРУ с мячом. Технические приемы игры.		
66	Соревнования по футболу	12	Тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Технические приемы игры в футбол. Соревнования по футболу.		
67	Соревнования по футболу	13	Соревнование	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Соревнования по футболу.		
68	Самоконтроль. предупреждение травм, оказание ПМП.	1	Беседа	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. предупреждение травм, оказание ПМП.		

Методические рекомендации

По содержательной направленности программа является физкультурно-спортивной. Она составлена на основе материала, который дети получают на уроках физической культуры в школе. Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе.

Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности. При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, волейбольную сетку, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.

В целях обеспечения контроля уровня общей физической подготовки членов секции, а также повышение их интереса к занятиям необходимо проводить в виде соревнований по контрольным упражнениям (тестам).

Важнейшие требования к занятиям: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. На занятиях по ОФП это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога.

Материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды организации является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также

обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- учебные пособия;
- измерительные приборы: весы, часы;
- спортивный инвентарь:
 - спортивный зал, щиты, кольца, баскетбольные мячи;
 - лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки);
 - гимнастические коврики;
 - легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, сантиметр для прыжка).

Стадион.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и вне учебной деятельности.

Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья, и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Список используемой литературы для составления программы

- Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т. В. Карасева / Основная школа. - 2005. - № 11.
- Здоровьесберегающие технологии в основной школе / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2004.

- Школа физкультминуток (1-11 классы): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр / В. И. Ковалько. - М. ВАКО, 2007. - (Мастерская учителя).
- Подвижные игры / А. Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2007. (Мозаика детского отдыха).
- Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. - М.: Владос, 2003.
- Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. - М. АРКТИ, 2003.
- Оздоровительные технологии в школе / О. А. Степанова // Валеология. - № 1. - 2003.
- Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «подготовка к выполнению Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» V ступень. Рякина Т. П. «ИРО Кировской области». Киров 2021.