**Календарно-тематическое планирование**

**внеурочного курса «Путь к здоровью»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы  (раздела, модуля) | Количество учебных часов на изучение темы  (раздела) | Дата проведения |
| **8 класс** | | | |
| **1.** |  | **8** |  |
| 1.1 | Общие представления о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни. | 1 |  |
| 1.2 | Представление об оздоровительном воздействии на организм человека физических упражнений. | 1 |  |
| 1.3 | Значение физических упражнений для укрепления и сохранения здоровья. | 1 |  |
| 1.4 | Физические упражнения для увеличения скоростных показателей, выносливости, реакции, координации. | 1 |  |
| 1.5 | Физические упражнения, способствующие общему развитию человеческого организма (укреплению и сохранению здоровья) | 1 |  |
| 1.6 | Природные факторы, влияющие на организм человека. | 1 |  |
| 1.7 | Многообразие технологий физических упражнений направленных на укрепление и сохранение здоровья человека. | 1 |  |
| 1.8 | Использование природных факторов для укрепления и сохранения здоровья. | 1 |  |
| **2.** |  | **4** |  |
| 2.1 | Особенность влияния вредных привычек на организм человека. | 1 |  |
| 2.2 | Основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путём. | 1 |  |
| 2.3 | Основы рационального питания. Знания о «полезных» и «вредных» продуктах. | 1 |  |
| 2.4 | Иммунитет человека. Способы укрепления иммунитета. | 1 |  |
|  | **Всего: 12 часов** | | |

**Календарно-тематическое планирование**

**внеурочного курса «Путь к здоровью»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы  (раздела, модуля) | Количество учебных часов на изучение темы  (раздела) | Дата проведения |
| **9 класс** | | | |
| 1 |  | **5** |  |
| 1.1. | Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта, пищеварительной системы с помощью физических упражнений. | 1 |  |
| 1.2. | Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний по средствам и физической культуры. | 1 |  |
| 1.3. | Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата по средствам физической культуры. | 1 |  |
| 1.4. | Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях, при травмах опорно-двигательного аппарата. | 1 |  |
| 1.5. | Гигиенические правила и упражнения для сохранения зрения. | 1 |  |
| **2** |  | **7** |  |
| 2.1. | Настольный теннис как вид спорта, способствующий оздоровлению организма человека, поддерживающий физическое здоровье. | 1 |  |
| 2.2. | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис. | 1 |  |
| 2.3. | Стойки игрока. Перемещения. Хват ракетки. | 1 |  |
| 2.4. | Способы подачи мяча. | 1 |  |
| 2.5. | Атакующие действия игрока. | 1 |  |
| 2.6. | Защитные действия игрока. | 1 |  |
| 2.7. | Упражнения, развивающие физические способности для игры в настольный теннис. | 1 |  |
|  | **Всего: 12 часов** | | |