



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
центр образования № 162 Кировского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ ЦО № 162 Кировского района Санкт-Петербурга)*

---

**УТВЕРЖДЕНО**

Педагогическим советом  
ГБОУ ЦО №162  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 12 от 31 августа 2021 года

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ ЦО № 162 Кировского  
района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_  
Н.А.Кутепова  
приказ № 90.2 от 31 августа 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**для 9, 10, 11 класса**

**«Про тело»**

**(34 часа)**

Составитель:  
Кундерите Е.В.  
Вострикова В.В.  
учитель физической культуры

г. Санкт-Петербург

2021-2022 уч. г.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Pro тело»**

### **Личностные результаты:**

- формирование всесторонне образованной, инициативной и успешной личности,
- осознание значимости и общности глобальных проблем человечества

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

- способности к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений, умения управлять своей познавательной деятельностью;
- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

#### **Коммуникативные УУД:**

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).
- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.
- в дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).
- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.
- понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

#### **Познавательные УУД:**

- формирование и развитие посредством географического знания познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей учащихся;
- умения вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, её преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств и информационных технологий.

### **Предметные результаты:**

#### **Ученик научится:**

- составлять упражнения для круговой тренировки;

- разбирать и составлять свое меню;
- подбирать упражнения для разных групп мышц;
- распределять время на работу и отдых;
- разрабатывать комплекс упражнений для круговой тренировки.

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

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности, осуществлять рефлексию, формулировать свое мнение, аргументировать свою точку зрения, организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками
- учиться целеполаганию, самостоятельно анализировать условия достижения цели, прилагать целевые усилия на пути достижения цели, самостоятельно контролировать свое время, оценивать правильность выполнения действий, вносить коррективы
- повторять ранее изученный материал в новом, т.е. активно устанавливая внутрипредметные связи, как по содержанию, так и по способам деятельности;
- анализировать пройденный материал и обсуждать полученные сведения

#### **Воспитательные результаты внеурочной деятельности.**

#### **Воспитательные результаты внеурочной деятельности.**

**1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками о правилах конструктивной групповой работы; об организации коллективной творческой деятельности.

**2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** формирование ценностных отношений школьника к своему телу, к знаниям, к миру, к другим людям.

**3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного ценностно окрашенного социального действия):** школьник может приобрести опыт публичного выступления, опыт общения с одноклассниками, опыт самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

Контроль результатов внеурочной деятельности текущий, осуществляется в ходе занятий.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Про тело»**

#### **Анатомия мышц и костей**

Мышца спины. Мышцы живота. Мышцы верхней конечности. Мышцы нижней конечности. Виды костей. Кости верхней и нижней конечности. Кости черепа и лица.

#### **Осанка и её влияние на здоровье**

Типы осанок. Осанка- показатель физического развития. Осанка-показатель физической культуры и здоровья человека. Упражнения для осанки.

### **Круговая тренировка**

Виды круговой тренировки. Особенности проведения круговой тренировки. Круговая тренировка на верхний пресс. Круговая тренировка на нижний пресс. Круговая тренировка в парах. Круговая тренировка с мячами.

### **Правильное питание**

Принципы правильного питания. Расчет суточной нормы. Белки, жиры и углеводы. Разбор своего меню.

### **Режим дня и отдыха**

Что такое режим дня и для чего он нужен. Составление своего режима дня. Взаимосвязь отдыха и работоспособности. Роль сна в здоровье человека.

### **Растяжка**

Польза от упражнений на растяжку. Упражнения на растяжку. Принципы построения тренировок.

### **Самоконтроль**

Для чего нужен самоконтроль. Самоконтроль за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям.

### **Медитация.**

Музыка для медитации. Музыка для медитации. Позы для медитации. Формы и методы медитации.

## **Тематическое планирование**

№ темы	Название темы	Количество часов
1	Анатомия мышц и костей	2
2	Осанка и ее влияние на человека	5
3	Правильные привычки	1
4	Принципы рационального питания	1
5	Круговая тренировка на все тело	13
6	Растяжка	4
7	Медитация	1
8	Укрепление мышц спины, рук и плечевого пояса	6
9	Режим дня и отдыха	1
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Про тело» 10 класс  
на 2020-2021 учебный год**

<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема</b>	<b>Планируемая дата проведения</b>	<b>Фактическая дата проведения</b>
1	Анатомия мышц и костей	5.09	
1	Укрепление мышц рук и плечевого пояса	12.09	
1	Техника выполнения приседания	19.09	
1	Круговая тренировка на нижний пресс	26.09	
1	Правильные привычки	3.10	
1	Принципы рационального питания	10.10	
1	Круговая тренировка в парах	17.10	
1	Укрепление мышц спины	24.10	
1	Круговая тренировка на ноги	31.10	
1	Укрепление мышц рук и плечевого пояса	7.11	
1	Режим дня и отдыха	14.11	
1	Техника выполнения упражнений на пресс	21.11	
1	Самоконтроль	28.11	
1	Круговая тренировка на верхний пресс	5.12	
1	Укрепление мышц спины	12.12	
1	Круговая тренировка на нижний пресс	19.12	
1	Круговая тренировка с предметами	26.12	
1	Растяжка ног	16.01	
1	Круговая тренировка на ноги	23.01	
1	Техника приседания плие	30.01	
1	Укрепление осанки	6.02	
1	Круговая тренировка на нижний пресс	13.02	
1	Круговая тренировка в парах	20.02	
1	Укрепление мышц спины	27.02	
1	Растяжка ног и рук	6.03	
1	Укрепление мышц рук и плечевого пояса	13.03	
1	Круговая тренировка на верхний пресс	20.03	

1	Круговая тренировка на верхний пресс	27.03	
1	Укрепление мышц спины	3.04	
1	Укрепление осанки	10.04	
1	Круговая тренировка на ноги	17.04	
1	Растяжка ног и рук	24.04	
1	Укрепление осанки	1.05	
1	Принципы медитации	8.05	