**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**

**Азовский район**

**МБОУ Отрадовская СОШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ядренцева О.В.  протокол № 1 от «16» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Часнык И.А.  протокол № 1 от «16» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ж.А.Котова.  Приказ № 116 от «16» августа 2023 г. |

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**(ID 1076353)**

**основного общего образования МБОУ Отрадовской СОШ**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Азбука Здоровья»**

срок реализации 1 года

возрастная категория обучающихся 12– 13 лет

Наименование учебного предмета внеурочная деятельность «физкультурно-спортивное направление»

Класс 7 класс

Уровень общего образования: основное общее образование

Учитель Котов Владимир Иванович

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024 учебный год

Количество часов - в неделю - 3 часа в неделю , 102 часа

Составитель: Котов Владимир Иванович

учитель физической культуры

2023 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА** **КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** ««Азбука Здоровья» **ДЛЯ 7 КЛАССА.**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровячок» для 7 класса относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС и составлена на основе:

-федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287, зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64101

* основной образовательной программы МБОУ Отрадовская СОШ.

 Данная программа является модифицированной, составлена на основе плана и программ:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы   В.И.  Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008г., допущенной Министерством  образования и науки Российской Федерации

- *Григорьев, Д. В.* Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).

- Формированиеуниверсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий : пособие для учителя / под ред. А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2010. – 159 с. – (Стандарты второго поколения).

**Актуальность программы:** является то, что в основе лежит системно-деятельностный подход, который создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности. Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительном направлению. Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

**Формы организации деятельности**: занятие

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «**Азбука Здоровья» **для 7 класса.**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование   
разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях. В рабочей программе курса внеурочной деятельности «Азбука Здоровья» для 7 класса данные цели конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программе курса внеурочной деятельности «Азбука Здоровья» для 7 класса определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы курса внеурочной деятельности «Здоровячок» для 7 класса заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Азбука Здоровья» для 7 класса, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

**Задачи программы** направлены на:

* Развитие у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
* Развитие навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.
* Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
* Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
* Формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.
* Обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр, желание применять игры самостоятельно и в повседневной жизни.
* Воспитательный результат достигается по *двум уровням* взаимодействия – связь ученика со своим учителем и взаимодействие школьников между собой на уровне группы секции.

**МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «**Азбука Здоровья**» для 7 класса**

**В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 6 классе на изучение курса внеурочной деятельности ««Азбука Здоровья» для 7 класса отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часов.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**Содержание курса внеурочной деятельности «**Азбука Здоровья**» для 7 класса с указанием форм организации и видов деятельности.**

Валеология – наука о сохранении и укреплении здоровья. Критерии здоровья человека. Понимание сущности здоровья. Факторы среды влияющие на здоровье Показатели здоровья . Основные направления сохранения здоровья. Понятие о наследственных болезнях. Роль среды в возникновении мутаций. Влияние алкоголя на возникновение заболеваний наследственных заболеваний. Способы сохранения здоровья. Защита человека от воздействия загрязнителей из окружающей среды. Ритм – универсальное свойство живых организмов.

Оценка образа жизни (практикум). Основные элементы ЗОЖ:

двигательная активность;

рациональное питание;

отказ от вредных привычек;

умение управлять своим здоровьем.

Оздоровительные системы народов мира. Занятие спортом - основа ЗОЖ. Варианты физкультуры и их виды. Степень физической подготовки (пробы Купера).Упражнения, релаксация, самоконтроль.

Современные достижения биотехнологии и генной инженерии. Проблемы трансплантации. Искусственная реконструкция человека: миф или реальность. Возможности медицины. Основы гигиены. Способы сохранения «спортивной формы»

и двигательной активности в течении времени.

Иммунная система человека на защите здоровья.

Виды иммунитета. Механизм аллергического процесса. Как включить защиту от рака.

Методы профилактики аллергии.

Понятие о вирусных инфекциях. Пути передачи, способы защиты организма от вирусных инфекций.

Паразитарные системы человека. Здоровая среда - здоровый человек. Советы П. Иванова «Детка». Тренинги и упражнения: «Бодрость», «Тест бега и ходьбы.», «Релаксация» ( из ушу), «Разминка», «Мой пульс». «Моя мечта», «Советы от меня», «Возьмемся за руки, друзья

Роль социальных связей в адаптации человека.

Экологическая медицина. Аспекты воздействия окружающей среды на здоровье человека. «Средовые » заболевания. Факторы, разрушающие здоровье. Курение и его вред для здоровья. Влияние вредных факторов на здоровье женщин и потомство. Злокачественные новообразования. Алкоголь, стадии опьянения, возникновение алкогольной зависимости.

Этапы образования алкогольной зависимости. Несовместимость алкоголя и семьи. Алкогольная деградация личности.

Наркотическая зависимость. Наркотики и преступления , их взаимосвязь. Профилактика подростковой наркомании.

Навыки противостояния и сопротивления употреблению и распространению наркотиков.

Активный образ жизни, хобби, занятия спортом, музыкой, туризмом - возможность противостоять вредным привычкам. Болезни «поведения». Профилактика СПИДа. Пути передачи. Как не заболеть - советует доктор.

Тренинги: «Я умею сказать – «нет»

«Я - особенный и себя уважаю», «Билль о правах человека», «Моя вершина», « Мой запас прочности», «Мафия», «Узник замка ИВ», «Выбор решения».

« Антиреклама», «Быстрый круг»,

Дыхательные упражнения на ходу.

Точечный массаж при ОРЗ. Народные способы лечения ангины. Лекарственные растения дома.

Этическое отношение к здоровью. Усилия человека по сохранению и укреплению здоровья. Факторы риска здоровья: гиподинамия, вредные привычки, избыточная масса тела. Неправильное питание - одна из причин сердечно-сосудистых заболеваний. Болезни неправильного питания - гастрит, ожирение, гипертония, сахарный диабет.

Диета и культура питания. Практические советы на кухне. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний. Расчет веса по Броксу. Гигиена питания. Состояние возрастного соотношения веса и роста подростков.

Духовность – как основа психического здоровья. Понятие о психике. Сознание и его роль в развитие личности. Нравственное здоровье. « Письма к дочери» В.Д. Сухомлинского.

Темперамент , виды темперамента. Умение управлять эмоциями. Эмоции и здоровье. Некоторые сведения о ряде эмоций. Стресс- состояние психического напряжения. Стресс, виды стресса, стадии развития. Способы преодоления стресса. Вред психотропных веществ. Эмоциональное состояние и чувства других людей. Регуляция собственных эмоций, умение контролировать свои желания.

Программа самовоспитания: я и мой характер.

Исследуем сами: « От чего зависит мое здоровье?»,

«Влияние эмоций на психическое состояние.»

Тренинги: « Признаки уверенного человека»,

« Море волнуется…». «Придумай эмоцию».

Стратегия твоей жизни. Внутренняя гармония – основа психического здоровья. Психологические портреты «птиц». Тренинги: «Волшебный стул». «Общение жестами». «Разговор через стекло».

« Убить дракона». «Рефлексия». «Испорченный телефон». «Психологический портрет».

ЗОЖ – основа устойчивости к негативным влияниям среды. Спорт и здоровье. Активный отдых. Рекреационные зоны нашей местности.

Правило поведения в природе. Гармония человека и природы.

Деловая игра : « Мы выбираем мир, мы выбираем здоровье».

Фотовыставка: « …И мир прекрасен вокруг нас »

Экскурсии: «Мы - туристы»

Выставка творческих работ: «Антиреклама», «Мой портрет в лучах солнца», «Остров сокровищ».

Защита исследовательских проектов.

Курс «Лига здоровья» требует несколько отличной от общепринятой в школе формы проведения занятий.

Это могут быть:

* тренинги,
* практикумы,
* защита исследовательских проектов,
* упражнения, игра,
* анкетирование,
* конференции и семинары,
* интервью,
* быстрый круг,
* дискуссии.

Введение. Валеология – наука о сохранении и укреплении здоровья. Здоровье духовное, физическое, нравственное, социальное, психическое.-6

Физическое здоровье и окружающая среда. (42 ч.)

Социальное здоровье и социальная среда. (18ч.)

Питание и здоровье человека. (18 ч.)

Психическое здоровье человека. (8ч)

Я и мое здоровье. (3 ч)

Заключение. Природа. Человек. Техника. (3 ч).

.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**-** формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

- установка на безопасный здоровый образ жизни

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Регулятивные УУД:**

-принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;

-осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;

-анализировать ошибки и определять пути их преодоления; различать способы и результат действия; --адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;

-прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации; проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

**Познавательные УУД:**

* анализировать информацию, выбирать рациональный способ решения задачи;
* формулировать проблему;
* строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
* различать обоснованные и необоснованные суждения;
* преобразовывать практическую задачу в познавательную;

**Коммуникативные УУД:**

* принимать участие в совместной работе коллектива;
* координировать свои действия с действиями партнеров;
* корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
* задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
* осуществлять взаимный контроль совместных действий принимать самостоятельно решения;
* содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* обобщать, делать несложные выводы;
* давать определения тем или иным понятиям;
* выявлять закономерности и проводить аналогии;
* создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития.
* осуществлять ***принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении*** ***учащихся*** с разными образовательными возможностями.

**Результаты внеурочной деятельности** являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

**Формами подведения итогов** освоения программы внеурочной деятельности являются:

• дневник самоконтроля за результатами спортивных достижений (страничка портфолио ученика);

• создание буклетов, плакатов;

• участие в «Дне здоровья».

Программа согласуется с образовательными программами урочной деятельности по предметам «ОБЖ», «Физическая культура», результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС ООО. Для реализации программы школа имеет следующие ресурсы: зал спортивных игр (большой), зал гимнастики и подвижных игр (малый), пришкольные спортивные площадки, оборудованные зоны рекреации и естественный природный ландшафт для занятий на открытом воздухе в период учебного года. Особенность программы заключается в поливариантности программно-методического арсенала, что позволяет из множества вариантов содержания и видов спортивно-оздоровительной и образовательной деятельности по физической культуре делать выбор игр, соответствующих возможностям обучающихся, их возрастно-половым особенностям, устремлениям и интересам.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,**  **формы**  **контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Валеология – наука о сохранении и укреплении здоровья** | | | | | | | | |
| 1.1. | Введение. | 3 | 0 | 0 | 01.09.2304.09.2306.09.23 | беседа с учителем; | Устный  опрос; | http://spo.1september.ru/urok/. |
| 1.2. | Введение. | 3 | 0 | 0 | .08.09.2311.09.2313.09.23 | беседа с учителем; | Устный  опрос; | http://spo.1september.ru/urok/. |
| Итого по разделу | | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Физическое здоровье и окружающая среда** | | | | | | | | |
| 1.3. | Здоровье духовное, физическое, нравственное, социальное, психическое | 11 |  |  | 15.09.2318.09.2320.09.2322.09.2325.09.2327.09.2329.09.2302.10.2304.10.2306.102309.10.23 | беседа с учителем; | Устный  опрос; | http://spo.1september.ru/urok/. |
| 1.4. | Физическое здоровье и окружающая среда. | 30 |  |  | 11.10.2313.10.2316.10.2318.10.2320.10.2323.10.2325.10.2327.10.2308.11.2310.11.2313.11.2315.11.2317.11.2320.11.2322.11.2324.11.2327.11.2329.11.2301.122304.12.2306.12.2308.12.2311.12.2313.12.2315.12.2318.12.2320.12.2322.12.2325.12.2327.121.23 | беседа с учителем; | Устный  опрос; | http://spo.1september.ru/urok/. |
| Итого по разделу | | 47 |  | | | | | |
| **Социальное здоровье и социальная среда.** | | | | | | | | |
| 3.1. | Социальное здоровье и социальная среда. | 6 |  |  | 29.12.2310.01.2412.012415.01.2417.01.2419.01.24 | Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры | Подвижные игры | http://spo.1september.ru/urok/. |
| 3.2. | Социальное здоровье и социальная среда. | 6 |  |  | 22.01.2424.01.2426.012429.01.2431.01.2402.02.24 | Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры | Подвижные игры | http://spo.1september.ru/urok/. |
| 3.3. | Социальное здоровье и социальная среда. | 6 |  |  | 05.02.2407.022409.02.2412.02.2414.02.2416.02.24 | Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры | Подвижные игры | http://spo.1september.ru/urok/. |
| Итого по разделу | | 18 |  | | | | | |
| ***Питание и здоровье человека.*** | | | | | | | | |
| 4.1. | Питание и здоровье человека. | 6 | 0 | 0 | 26.02.2428.02.2401.03.2404.03.2406.03.2411.03.24 | Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры | Подвижные игры | http://spo.1september.ru/urok/. |
| 4.2. | Питание и здоровье человека. | 6 |  |  | 13.03.2415.03.2418.03.2420.03.2422.032425.03.24 | Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры | Подвижные игры | http://spo.1september.ru/urok/. |
| 4.3 | Питание и здоровье человека. | 6 |  |  | 27.03.2429.03.2401.04.2403.04.2405.04.2415.04.24 | Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры | Подвижные игры | http://spo.1september.ru/urok/. |
| Итого по разделу | | 18 |  | | | | | |
| **Психическое здоровье человека.** | | | | | | | | |
| 5.1. | Психическое здоровье человека. | 3 |  |  | 17.04.2419.04.2422.04.24 | Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры | Подвижные игры | http://spo.1september.ru/urok/. |
| 5.2. | Психическое здоровье человека. | 3 |  |  | 24.04.2426.04.2429.04.24 | Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры | Подвижные игры | http://spo.1september.ru/urok/. |
| Итого по разделу | | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Я и мое здоровье** | | | | | | | | |
| 5.1. | Я и мое здоровье | 1 |  |  | 06.05.24 | Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры | Подвижные игры | http://spo.1september.ru/urok/. |
| 5.2. | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 2 |  |  | 08.05.2413.05.24 | Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры | Подвижные игры | http://spo.1september.ru/urok/. |
| 5.3. | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 3 |  |  | 15.05.2417.05.2420.05.24 | Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры | Подвижные игры | http://spo.1september.ru/urok/. |
| Итого по разделу | | 6 |  | | | | | |
|  | | | | | | | | |
| 6.1. | Заключение.Природа.Человек.Техника. | 5 |  |  | 22.05.2424.05.2427.05.2429.05.2431.05.24 | Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры | Подвижные игры | http://spo.1september.ru/urok/. |
| Итого по разделу | | 5 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды,**  **формы**  **контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Введение. | 3 | 0 | 0 | 01.09.2304.09.2306.09.23 | Устный опрос |
| 2. | Введение. | 3 |  |  | 08.09.2311.09.2313.09.23 | Устный опрос |
| 3. | Здоровье духовное, физическое, нравственное, социальное, психическое | 11 |  |  | 15.09.2318.09.2320.09.2322.09.2325.09.2327.09.2329.09.2302.10.2304.10.2306.10.2309.10.23 | Подвижные игры |
| 4. | Физическое здоровье и окружающая среда | 30 |  |  | 11.10.2313.10.2316.10.2318.10.2320.10.2323.10.2325.10.2327.10.238.11.2310.11.2313.11.2315.11.2317.11.2320.11.2322.11.2324.11.2327.11.2329.11.2301.12.2304.12.2306.12.2308.12.2311.12.2313.12.2315.12.2318.12.2320.12.2322.12.2325.12.2327.12.23 | Подвижные игры |
| 5. | Социальное здоровье и социальная среда. | 6 |  |  | 29.12.2310.01.2412.01.2415.01.2417.01.24.19.0124 | Подвижные игры |
| 6. | Социальное здоровье и социальная среда. | 6 |  |  | 22.01.2424.01.2426.01.2429.01.2431.01.2402.02.24 | Подвижные игры |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | Социальное здоровье и социальная среда.  Социальное здоровье и социальная среда.  Социальное здоровье и социальная среда. | 6 |  |  | 05.02.2407.02.2409.02.2412.02.2414.02.24.16.02.24 | Подвижные игры |
| 8. | Питание и здоровье человека. | 6 |  |  | 26.02.2428.02.2401.03.2404.03.2406.03.2411.03.24 | Подвижные игры |
| 9. | Питание и здоровье человека. | 6 |  |  | 13.03.2415.03.2418.03.2420.03.2422.03.2425.03.24 | Подвижные игры |
| 10. | Питание и здоровье человека. | 6 |  |  | 27.03.2429.03.2401.04.2403.04.2405.04.2415.04.24 | Подвижные игры |
| 11. | Психическое здоровье человека. | 3 |  |  | 17.04.2419.04.2422.04.24 | Подвижные игры |
| 12. | Психическое здоровье человека. | 3 |  |  | 24.04.2426.04.2429.04.24 | Подвижные игры |
| 13. | Я и мое здоровье | 3 |  |  | 06.05.2408.05.2313.05.24 | Подвижные игры |
| 14. | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 15.0524 | Подвижные игры |
| 15. | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 2 |  |  | 17.05.2420.05.24 | Подвижные игры |
| 16. | Заключение.Природа.Человек.Техника. | 3 |  |  | 22.05.2424.05.2427.05.24 | Подвижные игры |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. | Размышление о жизненном опыте | 2 |  |  | 29.05.2431.05.24 | Подвижные игры |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Методическое пособие " К здоровью через движение" предназначено для учителей физической культуры работающих с детьми ОВЗ.

Методическое пособие « К здоровью через движение» поможет освоению практических навыков при проведении занятий оздоровительной физкультурой"   
Матвеев А.П. Физическая культура: Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5 – 9 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2019.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Используются электронные (цифровых) образовательные ресурсы, являющихся учебно-  
методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

http://spo.1september.ru/urok/

Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

Презентации по физкультуре на сайтах:

1.uchportal.ru/

2. http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Описание учебно- методического обеспечения образовательного процесса.

1. А.П. Матвеев. Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. 5-11 классы. Автор – Москва.«Просвещение» 2014.

2. А.П. Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы-М:   
Просвещение. 2014. – 80 с. –   
ISBN987-5-09-024012-3   
3. В.И. Вивенко. «Физкультура. 5-11 классы»: календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программа /авт.-сост. В.И. Вивенко.-Волгоград. Учитель, 2006. – 254с. ISBN – 5-7057-0908-0. 4. Ю.Д. Железняк Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ.высш.пед. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, В.М.Минбулатов.- М.:Издательский центр«Академия», 2004. -272 с. ISBN – 5-7695-1525-2.

5. Т.Б. Васильева, И.Н. Иванова «Физическая культура» Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. – М.: Вентана – Граф, 2007. – 160 с.

(Современное образование). ISBN 978-5-360-000639 6. http://sport.gazeta.ru   
7. www.1september.ru

Интернет- ресурсы:

http://arkalika.ru/2010/11/tancevalnaya-zaryadka/ - Танцевальная гимнастика   
http://ppt4web.ru/obshhestvoznanija/pravila-igry-v-basketbol.html - Правила баскетбола http://prezentacii.com/detskie/1963-simvolika-olimpiyskih-igr.html - Олимпийская символика http://www.youtube.com/watch?v=gQ-ekfTBAV0 - Упражнения на гимнастической стенке http://ona-znaet.ru/publ/53-1-0-389 - Упражнения на дыхание   
http://www.myshared.ru/slide/783639/ - Техника кроссового бега.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный зал.

Площадь спортивного зала: 176,6 кв.м   
Оборудование:   
Приточная вытяжная система, лампа бактерицидная-2.

спортивное оборудование и инвентарь:   
Мяч футбольный SELECT Brillant Super FIFA размер 5- 2 штук Брусья навесные Б45, Расстояние между стойками, см: 58- 2 штуки.

Гантель неопреновая 2кг- 1 комплект   
Кольцо баскетбольное №7- 2 штуки   
Компас DC362—12 штук.

Мат спортивный Ideal . Размер: 200x100x10 см- 5 штук.

Мат спортивный Ideal 4-складной.- 5 штук.

Мяч баскетбольный "WILSON Reaction" размер 7.- 10 штук   
Мяч баскетбольный WILSON EVO NXT CHAMPIONSLEAGUE размер 7- 2 штуки. Мяч волейбольный "MIKASA SV335-V8" размер: 5.- 10 штук.

Мяч волейбольный "Mikasa V200W" размер 5- 2 штуки.

Мяч для настольного тенниса Double Fish 3\*\*\*World Cup 40- 10 штук.

Мяч футбольный SELECT Match IMS" размер 5.- 15 штук.

Набор бадминтон ВО-290- 12 штук.

Набор для настольного тенниса YUGUAN B947NS- 15 штук.

Обруч алюминиевый- 21 штука.

Свисток пластиковый с шариком Torres SS1009- 5 штук.

Секундомер электронный Р-022- 3 штуки.

Сетка баскетбольная. Цветная, толщина нити: 3,1 мм (капрон)- 4 штуки.

Сетка волейбольная. Диаметр нити 3,5 мм, белая, (капрон), обшита с 4 сторон стропой- 3 штуки Сетка мини-футбол без гасителей (капрон). Размер 300x200 см, диаметр нити 2,2 мм- 1 штука. Скакалка L Зм- 50 штук.

Скамья гимнастическая 2,5 м.- 2 штуки   
Скамья для пресса.- 2 штуки.

Стенка гимнастическая шведская металл. 240X71, ТР-31. Максимальный вес пользователя: 250 кг.- 4 штуки.

Турник-рукоход к шведской стенке навесной.- 2 штуки Упоры для отжиманий Torres Push-Up Bars- 4 штуки.

Часы шахматные кварцевые 9004- 5 штук.

Шахматы турнирные утяжеленные в комплекте с доской- 10 штук.

Беговая дорожка CARBON T200 SLIM- 1 штука   
Велотренажер магнитный АС505- 1 штука.

Ворота для гандбола Профиль 80x80 мм. Размер ворот 300x200 см. Вынос 1м- 2 штуки.

Стол теннисный WIPS- 2 штуки.

Ферма для баскетбольного щита ЯГ0000000070621- 2 штуки Щит баскетбольный игровой- 2 штуки.

6. Спортивные площадки, расположенные по адресу: село Отрадовка, улица Строительная 21: 1.Футбольное поле, газонная трава- площадью 55 кв. м   
2.Беговая дорожка, искусственное покрытие- площадью   
3.Площадка, для учащихся начальной школы, искусственное покрытие, игровой комплекс для детей от 7 до 12 лет.- 1 штука- площадью 13 кв. м.

4. Площадка, для учащихся основной школы, искусственное покрытие- площадью 16 кв. м. Теннисный стол разборный, уличный – 3 штуки.

Спортивный комплекс для учащихся основной школы- 1 штука площадью   
5.Площадка, для игры в волейбол и баскетбол, искусственное покрытие:- площадью 30 кв.м.

Стойка волейбольная- 2 штуки   
Стойка баскетбольная -2 штуки - площадью   
6.Поле для мини-футбола, искусственное покрытие площадью 27.1. кв. м.

Ворота для мини-футбола- 2 штук.

7.Тренажерная площадка, искусственное покрытие площадью 36 кв.м.

Тренажер для рук «Имитация гребли»  
Тренажер для рук «вертикальная тяга»  
Тренажер «жим»  
Тренажер «тяга к груди»  
Тренажер «жим на брусьях»  
Тренажер двойной «тандем-жим-ногами»

Тренажер двойной «жим -вертикальная тяга»Тренажер двойной «вело-стеллер»  
Тренажер двойной «брусья»  
Тренажер двойной «стеллер-маятник»  
Тренажер «вело-твистер»  
Тренажер двойной « турник-брусья»- площадью 8. Раздевалки при спортивном зале:   
1.Раздевалка для девочек площадью 15 кв.м.

Оборудование:   
Скамейка   
Вешалка для одежды.

Туалет для девочек.

Душевая для девочек.

Водонагреватель.