****

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровье» является программой физкультурно-спортивной направленности и разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;

4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28

5. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 года № ДГ-245/06 о направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

10. Устав образовательного учреждения.

**Направленность программы** – физкультурно – спортивная. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу которой положены культуро-логический и личностно – ориентированный подходы.

**Актуальность программы**–программа направлена на укрепление здоровья обучающихся, на оказание благоприятного воздействия на все жизненные системы человека. Занятия способствуют совершенствованию физических качеств : ловкости, силе, гибкости, выносливости.

**Педагогическая целесообразность, отличительные особенности программы:**

Программа включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Данные занятия хорошо развивают мышечно-связочный аппарат рук, туловища, ног, плечевого пояса. Программа спортивного клуба разработана с физкультурно-оздоровительной целью.

**Объём программы:** занятия в творческом объединении рассчитаны на 68 учебных часов.

**Формы обучения и виды занятий:**занятие на тренажёрах, соревнования, подвижные игры, беседа, лекции, лекции с элементами беседы.

**Срок освоения программы:** 1 учебный год.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю согласно календарному учебному графику.

**Цель программы:**

* форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих **задач физического воспитания:**

*Воспитательные:*

- формирование интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание активности, самостоятельности, и нравственно-волевых качеств - всестороннее гармоничное развитие ребёнка.

*Образовательные:*

* освоение знаний о физическом воспитании;
* формирование жизненно-важных двигательных умений и качеств (ловкость, выносливости, силы, координации движений);
* привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены;
* формирование знаний о пользе физических упражнений, о здоровом образе жизни.

*Развивающие:*

- развивать чувство устойчивости и целеустремлённости при выполнении сложных двигательных действий на оздоровительных тренажёрах;

-способствовать развитию мышечной активности плечевого пояса, мышечного корсета, мышц верхних и нижних конечностей, мышц свода стопы.

*Оздоровительные:*

- охрана и укрепление здоровья учащихся;

- достижение полноценного, физического развития гармоничного телосложения;

- повышение умственной и физической работоспособности;

- укрепление опорно –двигательного аппарата и формирование правильной осанки.

**Место курса в учебном плане**

Структура программы включает в себя теоретическую и практическую части. Программа рассчитана на учащихся 7-9 классов, занятия проводятся 2 раза в неделю, годовой объём 68 часов.

**Планируемые результаты:**

*Личностные результаты:* учащийся проанализирует роль физических упражнений в его жизнедеятельности и способах укрепления собственного здоровья;

у учащегося разовьётся самостоятельность и личностная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

*Предметные результаты*: учащийся сформирует навыки работы в группе, разовьёт внимание, ловкость, координацию при выполнении упражнений на тренажёрах;

учащийся научится выполнять упражнения на развитие физических качеств и оценивать величину нагрузке по частоте пульса;

учащийся научится планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры.

*Метапредметные результаты*: учащийся научится формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**Содержание программы даёт возможность использовать индивидуальный подход к детям, проявляющим выдающие способности:** создания условий для участия в проектной деятельности.

**Доступность программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации:** реализация программы не предусматривает дополнительных затрат для развития спортивного потенциала учащихся.

**Использование современных образовательных технологий** в процессе реализации программы используются следующие педагогические технологии: здоровье-сберегающая, игровая, проектная, ИКТ, личностно-ориентированная, а также индивидуальный подход в обучении детей, проявляющих выдающиеся способности, и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Использование дистанционных образовательных технологий** занятия определённой части тем учебного плана (теоретическая часть) программы «Здоровье» могут быть разработаны и размещены для дистанционного обучения учащихся на официальном сайте учреждения.

**Программа не доступна для освоения детей с ОВЗ и детей-инвалидов.**

**Материально – техническая база:** занятия проводятся в школьном тренажёрном зале, малом спортивном зале, в аудитории с использованием ИКТ.

**Учебный план**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Всего** | **Теория**  | **Практика**  | **Форма аттестации/контроля** |
| 1. | **Раздел1 Комплекс упражнений, направленный на разработку суставов и укрепление мышц тела.**  | 30ч. | 13ч. | 17ч. |  Тестирование |
| 2 | **РАЗДЕЛ2Правильное питание и здоровый образ жизни – основа физического развития.**  | 29ч. | 23ч. | 6ч. | Тестирование |
| 3 | **Раздел 3 Закаливание организма.** | 8ч. | 1ч. | 7ч. | Тестирование |
| 4 | **Раздел 4. Итоговое занятие по курсу «Здоровье».)**  | 1ч. | - | 1ч. | Тестирование по всему курсу «Здоровье» |

**Содержание учебного плана**

**РАЗДЕЛ 1 Комплекс упражнений, направленный на разработку суставов и укрепление мышц тела. (30 ч)**

**Теория**: Вводное занятие. Техника безопасности при проведении уроков в спортивном и тренажёрном залах. Знакомство с тренажерами. Влияние занятий гимнастическими упражнениями на организм человека. Правила составления комплекса упражнений утренней гимнастики. Техника выполнения упражнений с гимнастической палочкой. Дыхательная гимнастика, её основы. Плоскостопие: причины возникновения, лечение и профилактика. Сидячий образ жизни: что делать? Как правильно делать зарядку. Польза и ключевые ошибки утренней гимнастики после пробуждения. Все о мяче для похудения, или что такое фитбол. [Польза упражнений](http://vashfitnes.ru/uprazhneniya-dlya-pohudeniya-na-fitbole.html#part2) на фитболе. [Особенности занятий](http://vashfitnes.ru/uprazhneniya-dlya-pohudeniya-na-fitbole.html#part3). Как правильно выбрать фитбол, важные моменты. Осанка: причины, виды, профилактика. «Все о режиме дня». Эффективные упражнения для тренировки с фитболом (растяжка боковых мышц и мышц пресса). Беседа о людях с физическими недостатками. Растяжка: виды, частота занятий и значение. Отличие гибкости от растяжки.

**Практика:** Комплекс упражнений, направленный на разработку суставов. Комплексы упражнений на гибкость и растяжку. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Комплекс выполнения упражнений с гимнастической палочкой. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики (овладение) по Стрельниковой.А. Н. Комплекс упражнений дляпрофилактика плоскостопия. Комплексы упражнений при работе за компьютером. Комплексы упражнений утренней гимнастики. Комплекс упражнений для начинающих на фитболе.Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.[Комплексы упражнений для талии](http://vashfitnes.ru/uprazhneniya-dlya-pohudeniya-na-fitbole.html#part7) и ягодиц на фитболе**.** Статические и динамические упражнения на фитболе. Подвижные игры с мячом. Комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц туловища. Комплекс упражнений на укрепление мышц стопы и голени ног. Комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц рук и спины. Комплекс упражнений на фитболе всех групп мышц. [Комплекс упражнения для бедер](http://vashfitnes.ru/uprazhneniya-dlya-pohudeniya-na-fitbole.html#part9) и рук. Упражнения с обручами. Тестирование по данному разделу.

**Теория:** Режим правильного питания.Вода: сколько, когда и как пить. Значение для организма человека. Правила питьевого режима.Продукты богатые белками, жирами и углеводами (БЖУ). Значение БЖУ для организма человека. Пищевая энергетическая ценность. Аппетит. Продукты, стимулирующие и снижающие аппетит.Гигиена кожи – залог красоты и здоровья.Загар. Опасности пребывания на солнце. Как правильно загорать.Программа тренировки на скакалке (на неделю). Комплекс упражнений, направленный на разработку суставов.

**РАЗДЕЛ 2Правильное питание и здоровый образ жизни – основа физического развития. (29 ч)**

**Практика:** Комплекс упражнений, направленный на разработку суставов и укрепление мышц**.** Занятия со скакалкой. Прыжки через скакалку. Комплекс упражнений против нарушения осанки.Занятия с обручами. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

**Раздел 3 Закаливание организма (8ч)**

**Практика:**Подвижные игры с мячом.Комплекс упражнений, направленный на разработку суставов.Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.Комплекс упражнений на пресс (мышц живота).Комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц туловища. 10 эффективных упражнений на укрепление мышц спины.Комплекс упражнений против плоскостопия.Комплекс упражнений для талии и ягодиц на фитболе. Гимнастика для глаз.Комплекс упражнений с гантелями.Соревнование команд «Весёлые старты». Подвижная командная игра «Хвост дракона»

Комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц ног.Упражнения с гантелями для всех групп мышц. Техника их правильного выполнения.Подвижные игры.Комплекс упражнений с обручами.Рекомендации на лето.(овладение) по Стрельниковой А.Н. Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячом.Тестирование по данному разделу.

Занятия со скакалками и обручами. Статические и динамические упражнения на фитболе.Комплекс упражнений на укрепление мышц стопы и голени ног. Тестирование по данному разделу.

**Теория:** Закаливание организма: солнцем, воздухом, водой. Влияние закаливания на организм человека.

**Раздел 4. Итоговое занятие по курсу «Здоровье». (1 час) Практика:** зачет.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Месяц | Число | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|  | Сентябрь | 01 | беседа | 1 ч. | Вводное занятие. Техника безопасности при проведении уроков в спортивном и тренажёрном залах. Знакомство с тренажерами. | тренажерный зал |  |
|  | Сентябрь | 04 | 1 часть – теория (беседа), 2 часть – практика | 1 ч. | Влияние занятий гимнастическими упражнениями на организм человека. Комплекс упражнений, направленный на разработку суставов. | каб.311, малый спортивный зал |  |
|  | Сентябрь | 08 | 1 часть – теория (беседа),2 часть – практика | 1 ч. | Правила составления комплекса упражнений утренней гимнастики. Комплексы упражнений на гибкость. | ауд.311/ малый спортивный зал |  |
|  | Сентябрь | 11 | 1часть занятий – теория (беседа), 2 часть – практика | 1 ч. | Растяжка: виды, частота занятий, и значение. Отличие гибкости от растяжки.Комплекс упражнений на гибкость и растяжку. | малый спортивный зал |  |
|  | Сентябрь | 15 | практика | 1 ч. | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | тренажерныйзал |  |
|  | Сентябрь | 18 | практика | 1 ч. | Техника и комплекс выполнения упражнений с гимнастической палочкой. | тренажерный зал |  |
|  | Сентябрь | 22 | лекция с применением ИКТ | 1 ч. | Дыхательная гимнастика, её основы. | ауд.311 |  |
|  | Сентябрь | 25 | практика | 1 ч. | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики (овладение) по Стрельниковой А.Н. | тренажерный зал |  |
|  | Сентябрь | 29 | 1часть занятий – теория (лекция с элементами ИКТ), 2 часть – практика | 1 ч. | Плоскостопие: причины возникновения, лечение и профилактика. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | ауд.311, малый спортивный зал |  |
|  | Октябрь | 02 | 1часть занятий – теория (беседа), 2 часть – практика | 1 ч. | Сидячий образ жизни: что делать? Комплексы упражнений при работе за компьютером. Занятия на тренажёрах. | тренажёрный зал |  |
|  | октябрь | 06 | практика | 1 ч. | Комплексы упражнений при работе за компьютером. Занятия на тренажёрах. | тренажёрный зал  |  |
|  | октябрь | 09 | Лекция | 1 ч. | Как правильно делать зарядку. Польза и ключевые ошибки утренней гимнастики после пробуждения. | ауд.311 |  |
|  | октябрь | 13 | практика | 1 ч. | Комплексы упражнений утренней гимнастики | на свежем воздухе, пришкольная территория |  |
|  | октябрь | 16 | лекция с использованием ИКТ | 1 ч. | Все о мяче для похудения, или что такое фитбол. [Польза упражнений](http://vashfitnes.ru/uprazhneniya-dlya-pohudeniya-na-fitbole.html#part2) на фитболе. [Особенности занятий](http://vashfitnes.ru/uprazhneniya-dlya-pohudeniya-na-fitbole.html#part3). | ауд.311 |  |
|  | октябрь | 20 | 1часть занятий – теория (беседа), 2 часть – практика | 1 ч. | Как правильно выбрать фитбол, важные моменты. Комплекс упражнений для начинающих на фитболе. | тренажерный зал |  |
|  | октябрь | 23 | 1часть занятий – теория (беседа), 2 часть – практика | 1 ч. | Осанка: причины, виды, профилактика. Комплекс упражнений против нарушения осанки. | малый спортивный зал |  |
|  | октябрь | 27 | практика | 1 ч. | Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. | малый спортивный зал |  |
|  | Ноябрь | 10 | практика | 1 ч. | Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. | малый спортивный зал |  |
|  | Ноябрь | 13 | Лекция | 1 ч. | «Все о режиме дня».  | ауд.311 |  |
|  | Ноябрь | 17 | практика | 1 ч. | [Комплексы упражнений для талии](http://vashfitnes.ru/uprazhneniya-dlya-pohudeniya-na-fitbole.html#part7) и ягодиц на фитболе. | тренажёрный зал |  |
|  | ноябрь | 20 | практика | 1 ч. | Статические и динамические упражнения на фитболе. Эффективные упражнения для тренировки с фитболом (растяжка боковых мышц и мышц пресса). | тренажёрный зал |  |
|  | ноябрь | 24 | практика, игры с мячом | 1 ч. | Комплекс упражнений, направленный на разработку суставов. Подвижные игры с мячом. | тренажёрный зал, малый спортивный зал |  |
|  | ноябрь | 27 | 1часть занятий – теория (беседа), 2 часть – практика | 1 ч. |  Растяжка: виды, частота занятий и значение. Отличие гибкости от растяжки. Комплекс упражнений на гибкость и растяжку. | тренажёрный зал |  |
|  | декабрь | 01 | практика | 1 ч. | Комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц туловища | тренажёрный зал |  |
|  | декабрь | 04 | практика | 1 ч. | Комплекс упражнений на укрепление мышц стопы и голени ног.Комплекс упражнений для правильной осанки.  | тренажёрный зал |  |
|  | декабрь | 08 | практика | 1 ч. | Комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц рук и спины. | тренажёрный зал |  |
|  | декабрь | 11 | практика | 1 ч. | Комплекс упражнений на фитболе всех групп мышц.  | тренажёрный зал |  |
|  | декабрь | 15 | практика | 1 ч. | [Комплекс упражнения для бедер](http://vashfitnes.ru/uprazhneniya-dlya-pohudeniya-na-fitbole.html#part9) и рук. Упражнения с обручами. | малый спортивный зал |  |
|  | декабрь | 18 | практика | 1 ч. | Комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц туловища.Комплекс упражнений для правильной осанки.  | малый спортивный зал |  |
|  | декабрь | 22 | 1часть занятий – теория (беседа), 2 часть – контроль знаний | 1 ч. | Беседа о людях с физическими недостатками. Тестирование по данному разделу | ауд.311 | тестирование |
|  | декабрь | 25 | 1часть занятий – теория (беседа), 2 часть – контроль знаний | 1 ч. | Режим правильного питания. Комплекс упражнений с гантелями. | тренажерный зал |  |
|  | декабрь | 29 | практика | 1 ч. | Подвижные игры с мячом. Гимнастика для глаз. | малый спортивный зал |  |
|  | январь | 12 | практика | 1 ч. | Комплекс упражнений, направленный на разработку суставов. Занятия на тренажёрах. | тренажерный зал |  |
|  | январь | 15 | лекция с применением ИКТ | 1 ч. | Вода: сколько, когда и как пить. Значение для организма человека. Правила питьевого режима. | ауд.311 |  |
|  | январь | 19 | практика | 1 ч. | Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Занятия на тренажерах | тренажерный зал |  |
|  | январь | 22 | лекция с применением ИКТ | 1 ч. | Продукты богатые белками, жирами и углеводами (БЖУ). Значение БЖУ для организма человека. Пищевая энергетическая ценность.  | ауд.311 |  |
|  | январь | 26 | практика | 1 ч. | Комплекс упражнений на пресс (мышц живота). | тренажерный зал |  |
|  | январь | 29 | 1часть занятий – теория (беседа), 2 часть – практика | 1 ч. | Аппетит. Продукты, стимулирующие и снижающие аппетит. Комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц туловища. | тренажерный зал |  |
|  | февраль | 02 | 1часть занятий – теория (беседа), 2 часть – практика | 1 ч. | Гигиена кожи – залог красоты и здоровья. 10 эффективных упражнений на укрепление мышц спины. | тренажерный зал |  |
|  | февраль | 05 | 1часть занятий – теория (беседа с использованием ИКТ), 2 часть – практика | 1 ч. | Загар. Опасности пребывания на солнце. ПМП при тепловом и солнечном ударе. Как правильно загорать. Комплекс упражнений против плоскостопия. | ауд.311, тренажерный зал |  |
|  | февраль | 09 | практика | 1 ч. | Комплекс упражнений для талии и ягодиц на фитболе. | тренажерный зал |  |
|  | февраль | 12 | 1часть занятий – теория (лекция, с элементами беседы), 2 часть – практика | 1 ч. | Гигиена органов зрения. Гимнастика для глаз. | ауд.311 |  |
|  | февраль | 16 | 1часть занятий – теория (беседа), 2 часть – практика | 1 ч. | Гигиена одежды и обуви. Комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц туловища. | тренажерный зал |  |
|  | февраль | 19 | 1часть занятий – теория (беседа), 2 часть – практика | 1 ч. | Гигиена сна. Комплекс упражнений с гантелями. | тренажерный зал |  |
|  | февраль | 26 | 1часть занятий – теория (беседа), 2 часть – практика | 1 ч. | Гигиена жилища. Комплекс упражнений, направленный на разработку суставов. | тренажерный зал |  |
|  | март | 01 | 1часть занятий – теория (беседа), 2 часть – практика | 1 ч. | Гигиена полости рта: правила ухода за зубами. Комплекс упражнений на фитболе для всех групп мышц. | тренажерный зал |  |
|  | март | 04 | Лекция с использованием ИКТ | 1 ч. | Витамины для организма. История открытия витаминов. Авитаминоз, гиповитаминоз, гиперавитаминоз. Гимнастика для глаз. | ауд.311 |  |
|  | март | 11 | 1часть занятий – теория (беседа), 2 часть – практика | 1 ч. | Продукты, богатые витаминами. Комплекс упражнений, направленный на разработку суставов и укрепления мышц | ауд.311, тренажерный зал |  |
|  | март | 15 | 1часть занятий – теория (беседа), 2 часть – практика | 1 ч. | Скакалка: виды прыжков, польза и противопоказания, особенности выполнения прыжков на скакалке. Занятия со скакалками. | малый спортивный зал |  |
|  | март | 18 | практика | 1 ч. | Программа тренировки на скакалке (на неделю). Комплекс упражнений, направленный на разработку суставов. | тренажерный зал |  |
|  | март | 22 | практика | 1 ч. | Броски и ловля мяча в парах. Комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц ног. | малый спортивный зал |  |
|  | апрель | 05 | практика | 1 ч. | Упражнения с гантелями для всех групп мышц. Техника их правильного выполнения. | малый тренажерный зал |  |
|  | апрель | 08 | лекция с применением ИКТ | 1 ч. | Наркотики, курение, алкоголь - пагубное влияние на здоровье подростка. Демонстрация фотографий органов страдающих от вредных привычек. | ауд.311 |  |
|  | апрель | 12 | 1часть занятий – теория (беседа), 2 часть – практика | 1 ч. | Борьба с вредными привычками. Подвижные игры. |  малый спортиный зал |  |
|  | апрель | 15 | 1часть занятий – теория (лекция с применением ИКТ), 2 часть – практика | 1 ч. | 50 полезных привычек для здоровья и хорошего настроения. Мотивация полезных привычек. Комплекс упражнений с обручами. | ауд.311, тренажерный зал |  |
|  | апрель | 19 | практика | 1 ч. | Эффективность применения обруча. Занятия со скакалками и обручами. | тренажерный зал |  |
|  | апрель | 22 | практика | 1 ч. | Статические и динамические упражнения на фитболе. | тренажерный зал |  |
|  | апрель | 26 | практика | 1 ч. | Комплекс упражнений на укрепление мышц стопы и голени ног. Занятия на тренажерах. | тренажерный зал |  |
|  | апрель | 29 | практика | 1 ч. | Гимнастика для глаз. | малый спортивный зал |  |
|  | май | 03 | контроль знаний | 1 ч. | Обобщение и систематизация знаний по 2 разделу | ауд.311 | тестирование |
|  | май | 06 | практика | 1 ч. | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики (овладение) по Стрельниковой. Занятия на тренажерах. | тренажёрный зал |  |
|  | май | 13 | семинар | 1 ч. | Закаливание организма: солнцем, воздухом, водой. Влияние закаливания на организм человека.  | ауд.311 |  |
|  | май | 17 | практика | 1 ч. | Комплекс упражнений, направленный на разработку суставов и укрепление мышц. Занятие на тренажёрах | тренажерный зал |  |
|  | май | 20 | практика | 1 ч. | Занятия со скакалкой. Прыжки через скакалку. | малый спортивный зал |  |
|  | май | 24 | практика | 1 ч. | Комплекс упражнений против нарушения осанки. Занятия с обручами. | малый спортивный зал |  |
|  | май | 27 | практика | 1 ч. | Подвижные игры с мячом. Рекомендации на лето. | На свежем воздухе, пришкольная территория |  |
|  | май | 31 | практика | 1 ч. | Эстафеты с мячом.Подвижные игры. | малый спортивный зал |  |
|  | май | Резерв | Контроль знаний. Беседа | 1 ч. | Итоговое занятие по курсу «Здоровье». Рекомендации на лето. | ауд.311 | зачет |

**Методическое обеспечение**

**Информационное обеспечение:**

Демонстрационные и раздаточные материалы, учебные пособия, учебно-практическое оборудование.

**Алгоритмы деятельности:**

Схемы, демонстрационные и раздаточные материалы.

**Контрольно-измерительные материалы:**

Тестовые задания.

 **Формы аттестации:** зачет, тестирование.

**Целесообразность использования диагностического инструментария:**

* диагностические методики, используемые педагогом, соответствуют возрастным особенностям детей и позволяют оценить степень освоения программы и уровень достижения планируемых результатов.
* Оценивание формализованных знаний (понятия, факты, процессы и т.д.) с помощью традиционных способов: тестирование, устный опрос;
* Самооценка, реализуемая через выполнение рефлексивных заданий. Основные методы исследования: беседа, тестирование.

**Литература**

|  |  |
| --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |
| **1** | **Основная литература для учителя**  |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре |
| 1.2 | 1.Быкова Н.Г. Формирование культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении «открытого типа»: Ставрополь, «ЮгРуси»,20122.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. |
| 2 | **Дополнительная литература для учителя** |
| 2.1 | 1.Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».2. Методические рекомендации журнала «Физическое воспитание в школе», 2006г.3.Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. Фитнесс - путь к совершенству. - Ростов н/Д.: Феникс, 2001.4. В. Орехова «Секреты гибкости» М., «ТЕРРА» 1997г5. В. Орехова «В тренажерном зале» М., «ТЕРРА» 1997г.6. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007. |
| 3 | **Дополнительная литература для обучающихся** |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту. |
| **4** | **Технические средства обучения** |
| 4.1 | Магнитофон и компакт-диски с релаксирующей музыкой, ноутбук с проектором. |
| **5** | **Учебно-практическое оборудование** |
| 5.1 | Стенка гимнастическая |
| 5.2 | Палка гимнастическая |
| 5.3 |  Мат гимнастический |
| 5.4 | Обруч детский |
| 5.5 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), мяч резиновый - фитбол |
| 5.6 | Скакалка детская |
| 5.7 | Тренажеры: беговая дорожка, «велосипед», «ходьба», скамья для пресса. |
| 5.8 | Коврик гимнастический |
| 5.9 | Гантели наборные |
| 5.10 | Спортивные напольные диски |
| 5.11 | Турник |
| 5.12 | Напольный батут |
| 5.13 | Аптечка |