

Управление образование Администрации Кетовского муниципального округа
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Падеринская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского
Союза Киселева А.Я.»

Рассмотрено:
на педагогическом совете
протокол № 1 от 29.08.2023



**Рабочая программа
учебного курса
«Здоровый образ жизни»
(5-9 классы)**

Автор составитель:
Полетаев А.М.
учитель физической культуры

с. Падеринское
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Здоровый образ жизни» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы учебного курса «Здоровый образ жизни» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и идееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа учебного курса «Здоровый образ жизни» рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Основной целью учебного курса 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.

В основе курса «Здоровый образ жизни» двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с улучшением уровня здоровья ученика. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только укреплять здоровье и осваивать физические упражнения, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

Согласно учебному плану МКОУ «Падеринская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Киселева А.Я.» на уровне основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 136 ч, из расчёта 1 ч в неделю в 5, 7, 8 классах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по учебному курсу «Здоровый образ жизни», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Здоровый образ жизни». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностными результатами, формируемыми в ходе изучения основ здорового образа жизни, являются следующие:

- развитие личностных, в том числе духовно-нравственных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Выпускник получит возможность сформировать умение:

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретённые на базе освоения содержание курса «Здоровый образ жизни», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования

информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ -компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Предметные характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса

«Здоровый образ жизни». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметными результатами являются следующие:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесение иного вреда здоровью;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- формирование умений выполнять комплексы оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

V класс

Основы знаний

Базовые понятия физической культуры.

Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Гимнастика для профилактики нарушений зрения.

VII класс

Основы знаний

Физическая культура человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Закаливание. Как закалять свой организм.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушений осанки.

VIII класс

Основы знаний

Физическая культура человека.

Адаптивная физическая культура. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий.

Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости.

Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы.

Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений при избыточной массе тела. Гимнастика для глаз. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (8ч)					
1.1	Физическая культура (основные понятия)	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
1.2	Физическая культура человека	5			
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной деятельности) (6ч)					
2.1	Организация самостоятельных занятий	6			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
Итого по разделу		6			
Раздел 3. Физическое совершенствование (20 ч)					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	20			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (8ч)					
1.1	Физическая культура человека	8			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной деятельности) (6ч)					
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий	6			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
Итого по разделу		6			
Раздел 3. Физическое совершенствование (20 ч)					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	20			
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (8ч)					
1.1	Физическая культура (основные понятия)	8			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной деятельности) (6ч)					
2.1	Проведение самостоятельных занятий	6			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/7f414f38
Итого по разделу		6			
Раздел 3. Физическое совершенствование (20 ч)					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	20			
	Итого по разделу	20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Осанка как показатель физического развития	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
2	Осанка как показатель физического развития	1				
3	Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений	1				
4	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	1				
5	Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека	1				
6	Физкультминутки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
7	Закаливание организма.	1				
8	Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
9	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
10	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	1				
11	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	1				

12	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	1				
13	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
14	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	1				
15	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
16	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1				
17	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1				
18	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1				
19	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений	1				
20	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений	1				
21	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
22	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений	1				
23	Комплексы дыхательной гимнастики	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
24	Комплексы дыхательной гимнастики	1				
25	Комплексы дыхательной гимнастики	1				
26	Комплексы дыхательной гимнастики	1				

27	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры	1				
28	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры	1				
29	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры	1				
30	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры	1				
31	Гимнастика для профилактики нарушений зрения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
32	Гимнастика для профилактики нарушений зрения	1				
33	Гимнастика для профилактики нарушений зрения	1				
34	Гимнастика для профилактики нарушений зрения	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
2	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1				

3	Закаливание	1				
4	Закаливание	1				
5	Закаливание	1				
6	Как закалять свой организм	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
7	Как закалять свой организм	1				
8	Как закалять свой организм	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
9	Организация досуга средствами физической культуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
10	Организация досуга средствами физической культуры	1				
11	Организация досуга средствами физической культуры	1				
12	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	1				
13	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
14	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	1				
15	Виды двигательной активности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
16	Виды двигательной активности	1				
17	Виды двигательной активности	1				
18	Виды двигательной активности	1				

19	Комплексы упражнений с гантелями для развития основных мышечных групп	1				
20	Комплексы упражнений с гантелями для развития основных мышечных групп	1				
21	Комплексы упражнений с гантелями для развития основных мышечных групп	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
22	Упражнения для коррекции фигуры	1				
23	Упражнения для коррекции фигуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
24	Упражнения для коррекции фигуры	1				
25	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1				
26	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1				
27	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1				
28	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1				
29	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1				
30	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
31	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
32	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
33	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
34	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптивная физическая культура	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
2	Адаптивная физическая культура	1				
3	Адаптивная физическая культура	1				
4	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1				
5	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1				
6	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
7	Восстановительный массаж	1				
8	Восстановительный массаж	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
9	Связь выносливости с физической работоспособностью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
10	Комплексы упражнений для развития общей выносливости	1				
11	Комплексы упражнений для развития общей выносливости	1				

12	Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы	1				
13	Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
14	Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости	1				
15	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
16	Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером	1				
17	Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером	1				
18	Комплекс упражнений для поддержаний физической и умственной работоспособности	1				
19	Комплекс упражнений для поддержаний физической и умственной работоспособности	1				
20	Комплекс упражнений при избыточной массе тела	1				
21	Комплекс упражнений при избыточной массе тела	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
22	Комплекс упражнений при избыточной массе тела	1				
23	Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающихся в работу основные крупные мышечные группы	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38

24	Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающихся в работу основные крупные мышечные группы	1				
25	Гимнастика для глаз	1				
26	Гимнастика для глаз	1				
27	Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения	1				
28	Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения	1				
29	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	1				
30	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	1				
31	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
32	Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы	1				
33	Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы	1				
34	Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»;

Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»;

Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методическое пособие к учебникам Г. И. Погадаева

«Физическая культура. 5—9 классы»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com>