

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 56» города Кирова

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Основы ЗОЖ»
для 5 – 9 классов

г.Киров

Введение

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Основы ЗОЖ» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами и рекомендациями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644);
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
- планируемых результатов основного общего образования;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» города Кирова.

Цель программы: создание условий для сохранения психического и физического здоровья обучающихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы:

- формирование представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- подведение обучающихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитание бережного отношения к здоровью и понимания необходимости ведения здорового образа жизни;
- формирование компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Основы ЗОЖ» разработана для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет.

Объем программы 170 часов, из них:

- в 5 классе - 34 часа в год (1 час в неделю),
- в 6 классе - 34 часа в год (1 час в неделю),
- в 7 классе - 34 часа в год (1 час в неделю),
- в 8 классе - 34 часа в год (1 час в неделю),
- в 9 классе - 34 часа в год (1 час в неделю).

Формы организации занятий: уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья.

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, социальное творчество, художественное творчество.

Результаты освоения курса.

Личностные

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
- приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений;
- увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью;

- бережное отношение к окружающей среде, сформированность установок на заботу об экологии.

Метапредметные:

Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях.

1. Содержание программы

5 класс

I. Введение (1 час)

Глобальные проблемы современности (урбанизация, ухудшение экологической ситуации). Связи между собственными действиями и здоровьем.

II. Чистота – залог здоровья (8 часов)

Понятие «гигиена». Основные вопросы гигиены. Основные знания о гигиене и профилактика болезней. Уход за ушами. Уход за зубами. Уход за кожей.

III. Режим дня (4 часа)

Режим дня школьника. Режим труда и отдыха. Влияние сна на организм человека. Здоровый сон.

IV. Эмоциональный фон (3 часа)

Что такое эмоции и эмоциональный фон? Настроение человека. Здоровье и настроение человека.

V. Дисциплина и самодисциплина (2 часа)

Дисциплина и самодисциплина и ЗОЖ.

VI. ЗОЖ и его составляющие (7 часов)

ЗОЖ Составляющие ЗОЖ. Полезные и вредные привычки. Особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка. Профилактика вредных привычек.

VII. Безопасность (3 часа)

Свои права и права других людей.

VIII. Двигательная активность (6 часов)

Двигательная активность. Особенности воздействия двигательной активности на организм человека. Подвижные игры. Подвижные игры на свежем воздухе. Спортивный праздник.

6 класс.

I. История возникновения физической культуры (3 часа)

История возникновения физической культуры. Физическая культура как одна из форм культуры. Социально-биологические основы физической культуры.

II. Двигательная активность (2 часа)

Развитие организма и личности человека под влиянием двигательной активности. Физические упражнения. Результат применения физических упражнений.

III. Здоровье человека (3 часа)

Здоровье. Здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие факторы. Режим дня. Режим питания. Зарядка.

IV. Физические упражнения (4 часа)

Личная гигиена и физические упражнения. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями. Травматизм при занятиях физическими упражнениями. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями. Первая медицинская помощь при травмах и ушибах.

V. ЗОЖ и его составляющие (6 часов)

Вредные привычки. Отрицательное влияние алкоголя на организм человека. Отрицательное влияние курения на организм человека. Инфекции. Защита организма от

инфекций. Средства укрепления здоровья. Закаливание, принципы закаливания. Личностные качества и здоровье. Культура межличностных отношений и здоровье.

VI. Физические качества человека (8 часов)

Физические качества человека. Развитие физических качеств. Гибкость. Сила. Быстрота. Выносливость. Ловкость. Упражнения, направленные на развитие физических качеств человека. Двигательные умения и навыки. Координация. Развитие координационных способностей.

VII. Влияние физических упражнений на организм человека (8 часов)

Основные системы организма. Дыхательная гимнастика. Оздоровительный бег. Гиподинамия. Последствия гиподинамии. Биоритмы. Биоритмы и здоровье человека. Факторы внешней среды. Оздоровительные тренировки.

7 класс.

I. Здоровье и здоровый образ жизни (8 часов)

Понятие «здоровье». Показатели здоровья. Пути формирования ЗОЖ. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Шумовой фон. Влияние шума на здоровье подростка.

II. Основы рационального питания (20 часов)

Рациональное питание. Основы рационального питания. Энергетический баланс. Калорийность. Практикум по расчету калорийности питания. Органические вещества. Роль органических веществ в организме человека. Белки. Жиры. Углеводы. Липиды. Витамины. Минеральные вещества. Пищевые добавки. Режим питания. Процессы старения организма и питание.

III. Простудные заболевания (3 часа)

Простудные заболевания. Вирусные инфекции. Бактериальные инфекции. Отрицательное воздействие на организм бактериальных и вирусных инфекций. Профилактика простудных заболеваний и вирусных инфекций.

IV. Обобщение (3 часа)

Практические результаты деятельности. Презентации, буклеты, плакаты по пропаганде ЗОЖ и профилактике вредных привычек.

8 класс.

I. Здоровье и ЗОЖ (6 часов)

Понятие о здоровье. Домашняя аптечка. Режим дня школьника. Активный отдых. Антропометрические показатели.

II. Рациональное питание (3 часа)

Правила приема пищи. Традиции питания. Полезные и вредные традиции питания. Способы хранения пищевых продуктов. Сроки годности пищевых продуктов.

III. Организм – единое целое (17 часов)

Пищеварительная система. Заболевания пищеварительной системы. Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Кишечные инфекции. Первая медицинская помощь при отравлении пищевыми продуктами. Дыхательная система. Органы дыхания. Гигиена органов дыхания. Заболевания дыхательной системы. Профилактика заболеваний дыхательной системы. Профилактические прививки. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Полость рта. Гигиена полости рта. Профилактика кариеса. Органы зрения. Гигиена органов зрения. Гимнастика для глаз. Опорно-двигательная система. Возрастные особенности скелета и мышц. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

Кровеносная система. Кровяное давление. Пульс. Частота пульса. Нервная система. Умение владеть собой. Эмоции, характер, темперамент.

IV. Полезные и вредные привычки (5 часов)

Полезные и вредные привычки. Отрицательное влияние на организм курения и алкоголя. Отказ от вредных привычек. Закаливание. Водные процедуры. Воздушные ванны. Солнечные ванны.

V. Охрана и укрепление здоровья (3 часа)

Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул. Вредные насекомые.

9 класс.

I. Законы здоровья (19 часов)

Законы безопасности. Трудности выбора. Управление временем. Марафон. Кожа – зеркало здоровья. Гигиена. Важность водных процедур для организма человека. Прогулки на свежем воздухе. Режим проветривания помещения. Витамины. Иммуитет. Человек и природа. Ваш здоровье – в ваших руках.

II. В гармонии с окружающим миром (15 часов)

Зимние забавы. Перемена – время продуктивного отдыха. Мир глазами детей. Природа родного края. Спорт – альтернатива пагубным привычкам. Мир живой красоты. Чистый двор. Тайм-менеджмент.

2. Тематический план

5 класс

№ п/п	Тема	Формы занятий	Воспитательный результат	Количество часов
1	Введение	Беседа	- установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности; - побуждение школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и	1

			сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	
2	Чистота – залог здоровья	Беседа, викторина, практикум	<ul style="list-style-type: none"> - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией; - использование воспитательных возможностей курса через демонстрацию детям примеров ответственного поведения; - применение интерактивных форм работы, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия. 	8
3	Режим дня	Беседа, викторина, тематическая творческая работа	<ul style="list-style-type: none"> - использование воспитательных возможностей курса через демонстрацию детям примеров ответственного поведения; - применение 	4

			<p>интерактивных форм работы, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>- включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.</p>	
4	Эмоциональный фон	Час общения, беседа	<p>- установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;</p> <p>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией.</p>	3
5	Дисциплина и самодисциплина	Беседа, викторина	<p>- использование воспитательных возможностей содержания курса через демонстрацию примеров ответственного поведения через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций;</p>	2

			<ul style="list-style-type: none"> - применение интерактивных форм работы: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; - социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи 	
6	ЗОЖ и его составляющие	Беседа, викторина, круглый стол, спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> - использование воспитательных возможностей содержания курса через демонстрацию примеров ответственного поведения через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций; - применение интерактивных форм работы: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к 	7

			<p>получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;</p> <p>- социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</p>	
7	Безопасность	Урок безопасности, беседа	<p>- побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения;</p> <p>- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация работы с получаемой на занятии социально значимой информацией</p>	3
8	Двигательная активность	Спортивные соревнования, спортивные игры, день здоровья.	<p>- включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;</p> <p>- приобретение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи</p>	6

6 класс

№ п/п	Тема	Формы занятий	Воспитательный результат	Количество часов
1	История возникновения физической культуры	Беседа, викторина	<ul style="list-style-type: none"> - установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности; - побуждение школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации 	3
2	Двигательная активность	Беседа, спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; - приобретение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи 	2

3	Здоровье человека	Беседа, практикум	<ul style="list-style-type: none"> - использование воспитательных возможностей содержания курса через демонстрацию примеров ответственного поведения через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций; - применение интерактивных форм работы: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; - социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи 	3
4	Физические упражнения	Беседа, спортивные соревнования, спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению 	4

			доброжелательной атмосферы во время занятия; - приобретение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи	
5	ЗОЖ и его составляющие	Урок безопасности, беседа, викторина, тематические творческие работы	- использование воспитательных возможностей курса через демонстрацию детям примеров ответственного поведения; - применение интерактивных форм работы, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.	6
6	Физические качества человека	Беседа, час общения, круглый стол, спортивные игры	- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией; - использование воспитательных возможностей курса через демонстрацию детям примеров	8

			<p>ответственного поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применение интерактивных форм работы, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия. 	
7	Влияние физических упражнений на организм человека	Беседа, викторина, спортивные соревнования, спортивные игры, день здоровья.	<ul style="list-style-type: none"> - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией; - использование воспитательных возможностей курса через демонстрацию детям примеров ответственного поведения; - применение интерактивных форм работы, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к 	8

			получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.	
--	--	--	---	--

7 класс

№ п/п	Тема	Формы занятий	Воспитательный результат	Количество часов
1	Здоровье и здоровый образ жизни	Урок безопасности, беседа, викторина	<ul style="list-style-type: none"> - установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности; - побуждение школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации 	8
2	Основы рационального питания	Беседа, викторина, круглый стол, тематические творческие работы, конкурсы	<ul style="list-style-type: none"> - использование воспитательных возможностей содержания курса через демонстрацию примеров ответственного поведения через 	20

			<p>подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применение интерактивных форм работы: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; - социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи 	
3	Простудные заболевания	Беседа, круглый стол	<ul style="list-style-type: none"> - применение интерактивных форм работы, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия. 	3

4	Обобщение	Тематические творческие работы, конкурс	<ul style="list-style-type: none"> - использование воспитательных возможностей курса через демонстрацию детям примеров ответственного поведения; - применение интерактивных форм работы, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия. 	3
---	-----------	---	--	---

8 класс

№ п/п	Тема	Формы занятий	Воспитательный результат	Количество часов
1	Здоровье и ЗОЖ	Урок безопасности, беседа, викторина	<ul style="list-style-type: none"> - установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности; - побуждение школьников соблюдать 	6

			на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	
2	Рациональное питание	Беседа, круглый стол	<ul style="list-style-type: none"> - использование воспитательных возможностей курса через демонстрацию детям примеров ответственного поведения; - применение интерактивных форм работы, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия. 	3
3	Организм – единое целое	Беседа, викторина, круглый стол, конкурс	<ul style="list-style-type: none"> - использование воспитательных возможностей содержания курса через демонстрацию примеров ответственного поведения через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций; - применение 	17

			<p>интерактивных форм работы:</p> <p>интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;</p> <p>- включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;</p> <p>- социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</p>	
4	Полезные и вредные привычки	Беседа, викторина, тематические творческие работы	<p>- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией;</p> <p>- использование воспитательных возможностей курса через демонстрацию детям примеров ответственного поведения;</p> <p>- применение интерактивных форм работы, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>- включение в занятие игровых процедур, которые помогают</p>	5

			поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.	
5	Охрана и укрепление здоровья	Урок безопасности, спортивные игры, день здоровья.	<ul style="list-style-type: none"> - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; - приобретение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи 	3

9 класс

№ п/п	Тема	Формы занятий	Воспитательный результат	Количество часов
1	Законы здоровья	Урок безопасности, беседа, викторина, круглый стол, спортивные игры, тематические творческие работы	<ul style="list-style-type: none"> - использование воспитательных возможностей содержания курса через демонстрацию примеров ответственного поведения через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций; - применение 	19

			<p>интерактивных форм работы:</p> <p>интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;</p> <p>- включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;</p> <p>- социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</p>	
2	В гармонии с окружающим миром	Беседа, час общения, спортивные игры, конкурс, день здоровья	<p>- включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;</p> <p>- приобретение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи</p>	15

1. Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Дата		Раздел, тема занятия	Кол- во часов	Формы занятий	Виды деятельности
	План	Факт				
I. Введение (1 час)						
1/1			Кончил дело – гуляй смело.	1	Беседа	Познавательная деятельность
II. Чистота – залог здоровья (8 часов)						
2/1			Я и Вода – крепкие друзья!	2	Беседа	Познавательная деятельность
3/2			Я и Вода – крепкие друзья!	1	Практикум	Практико- ориентированная деятельность
4/3			Глаза – зеркало души.	1	Беседа	Познавательная деятельность
5/4			Чистота – залог здоровья. Уход за ушами.	1	Беседа, практикум	Познавательная деятельность, практико- ориентированная
6/5			Уход за зубами	1	Беседа	Познавательная деятельность
7/6			Уход за зубами	1	Викторина, практикум	Игровая деятельность, практико- ориентированная
8/7			Забота о коже.	1	Беседа, викторина	Познавательная деятельность, игровая деятельность
9/8			Забота о коже.	1	Практикум	Познавательная, практико- ориентированная
III. Режим дня (4 часа)						
10/1			Ноги носят, а руки кормят.	1	Беседа	Познавательная деятельность
11/2			Здоровье близко: ищи его в миске.	1	Беседа, викторина	Познавательная, игровая деятельность
12/3			Здоровье близко: ищи его в миске.	1	Творческая работа	Практико- ориентированная, проблемно- ценностное общение
13/4			Сон – лучшее лекарство.	1	Беседа, викторина	Познавательная, игровая деятельность
IV. Эмоциональный фон (3 часа)						
14/1			Настроение в школе.	1	Беседа	Познавательная деятельность

15/2			Настроение в школе.	1	Час общения	Проблемно-ценностное общение
16/3			Настроение после школы.	1	Час общения	Проблемно-ценностное общение
V. Дисциплина и самодисциплина (2 часа)						
17/1			Дисциплину держать – значит побеждать.	1	Беседа	Познавательная деятельность
18/2			Дисциплину держать – значит побеждать.	1	Викторина	Практико-ориентированная, игровая, познавательная деятельность
VI. ЗОЖ и его составляющие (7 часов)						
19/1			Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт.	1	Круглый стол	Проблемно-ценностное общение, познавательная деятельность
20/2			Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт.	1	Викторина	Практико-ориентированная, игровая
21/3			Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт.	1	Творческая работа, работа в группах	Художественное творчество, социальное творчество, проблемно-ценностное общение
22/4			Мышцы, кости и суставы.	1	Беседа	Познавательная деятельность
23/5			Мышцы, кости и суставы.	1	Викторина, творческая работа	Социальное творчество, художественное творчество, игровая
24/6			Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!	1	Спортивные игры	Игровая, практико-ориентированная деятельность
25/7			Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!	1	Спортивные игры	Игровая, практико-ориентированная деятельность
VII. Безопасность (3 часа)						
26/1			Моя безопасность	1	Урок безопасности	Познавательная
27/2			Моя безопасность	1	Работа в микро-группах	Проблемно-ценностное общение, познавательная
28/3			Моя безопасность	1	Тренинг	Познавательная, проблемно-ценностное общение, практико-ориентированная

VIII. Двигательная активность (6 часов)						
29/1			Подвижные игры на свежем воздухе	1	Спортивные игры	Игровая деятельность
30/2			Подвижные игры на свежем воздухе	1	Спортивные игры	Игровая деятельность
31/3			Подвижные игры на свежем воздухе	1	Спортивные игры	Игровая деятельность
32/4			Подвижные игры на свежем воздухе	1	Спортивные соревнования	Проблемно-ценностное общение, игровая
33/5			Подвижные игры на свежем воздухе	1	Спортивные соревнования	Проблемно-ценностное общение, игровая
34/6			Праздник «Будьте здоровы!»	1	День здоровья	Проблемно-ценностное общение, игровая

6 класс

№ п/п	Дата		Раздел, тема занятия	Кол- во часов	Формы занятий	Виды деятельности
	План	Факт				
I. История возникновения физической культуры (3 часа)						
1/1			История возникновения физической культуры	1	Беседа, викторина	Познавательная, игровая деятельность, проблемно-ценностное общение
2/2			Физическая культура как одна из форм культуры	1	Беседа, викторина	Познавательная, игровая деятельность, проблемно-ценностное общение
3/3			Социально - биологические основы физической культуры	1	Беседа, викторина	Познавательная, игровая деятельность, проблемно-ценностное общение
II. Двигательная активность (2 часа)						
4/1			Развитие организма и личности человека под влиянием его двигательной деятельности	1	Беседа	Познавательная, деятельность, проблемно-ценностное общение
5/2			Физические упражнения; некоторые состояния организма как результат их применения	1	Спортивные игры	Игровая, практико-ориентированная деятельность
III. Здоровье человека (3 часа)						
6/1			Здоровье и здоровый образ жизни	1	Беседа, викторина	Познавательная, игровая

						деятельность, проблемно-ценностное общение
7/2			Режим дня и режим питания	1	Практикум	Практико-ориентированная деятельность
8/3			Зарядка – здоровьесберегающий фактор	1	Практикум	Практико-ориентированная деятельность
IV. Физические упражнения (4 часа)						
9/1			Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями	1	Беседа, творческая мастерская	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, социальное творчество
10/2			Самоконтроль, врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями	1	Практикум	Практико-ориентированная деятельность, познавательная деятельность
11/3			Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	Беседа, практикум	Практико-ориентированная деятельность, познавательная деятельность
12/4			Профилактика при занятиях физическими упражнениями	1	Работа в группах	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение,
V. ЗОЖ и его составляющие (6 часов)						
13/1			Вредные привычки. Курить - здоровью вредить. Алкоголь – враг здоровья.	1	Беседа, викторина, творческая мастерская	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, социальное творчество
14/2			Защита организма от инфекций	1	Беседа, работа в микро-группах	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение
15/3			Закаливание как средство укрепления здоровья	1	Видео лекция	Познавательная деятельность
16/4			Познай себя: мой характер. Темперамент	1	Беседа, диагностика	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, практико-ориентированная деятельность

17/5			Мышление. Память, внимание	1	Беседа, диагностика	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, практико-ориентированная деятельность
18/6			Культура межличностных отношений и здоровье	1	Час общения	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение
VI. Физические качества человека (8 часов)						
19/1			Физические качества человека и их развитие	1	Беседа	Познавательная деятельность
20/2			Гибкость. Упражнения для развития гибкости	1	Практикум	Познавательная деятельность, практико-ориентированная деятельность
21/3			Сила. Упражнения для развития силы	1	Практикум	Познавательная деятельность, практико-ориентированная деятельность
22/4			Быстрота. Упражнения для развития скоростных способностей	1	Практикум	Познавательная деятельность, практико-ориентированная деятельность
23/5			Выносливость. Упражнения для развития выносливости	1	Практикум	Познавательная деятельность, практико-ориентированная деятельность
24/6			Ловкость. Упражнения для развития ловкости	1	Практикум	Познавательная деятельность, практико-ориентированная деятельность
25/7			Двигательные умения и навыки	1	Практикум	Познавательная деятельность, практико-ориентированная деятельность
26/8			Как развивать свои координационные способности	1	Практикум	Познавательная деятельность, практико-ориентированная деятельность
VII. Влияние физических упражнений на организм человека (8 часов)						
27/1			Влияние физических упражнений на основные системы организма	1	Видео лекция	Познавательная деятельность
28/2			Дыхательная гимнастика	1	Видео лекция	Познавательная деятельность

29/3			Дыхательная гимнастика	1	Практикум	Практико-ориентированная, познавательная деятельность
30/4			Оздоровительный бег	1	Практикум	Познавательная деятельность, практико-ориентированная деятельность
31/5			Гиподинамия и ее последствия.	1	Беседа	Познавательная деятельность
32/6			Биоритмы жизни и здоровье человека	1	Беседа	Познавательная деятельность
33/7			Неблагоприятные факторы внешней среды и здоровье.	1	Творческая мастерская	Познавательная деятельность, практико-ориентированная деятельность, художественное творчество
34/8			Оздоровительные тренировки.	1	Практикум	Практико-ориентированная деятельность

7 класс

№ п/п	Дата		Раздел, тема занятия	Кол- во часов	Формы занятий	Виды деятельности
	План	Факт				
I. Здоровье и здоровый образ жизни (8 часов)						
1/1			Введение. Что такое «здоровье»?	1	Беседа	Познавательная деятельность
2/2			Показатели здоровья	1	Работа в микро-группах	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность
3/3			Практическая работа «Определение гармоничности телосложения»	1	Практикум	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность
4/4			Пути формирования здорового образа жизни подростка	1	Видео лекция	Познавательная деятельность
5/5			Пути формирования здорового образа жизни подростка	1	Творческая мастерская	Проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность, социальное

						творчество
6/6			Вредные привычки и их влияние на здоровье подростка	1	Беседа, викторина	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность, игровая деятельность
7/7			Вредные привычки и их влияние на здоровье подростка	1	Творческая мастерская	Проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность, социальное творчество
8/8			Влияние шума на здоровье подростка	1	Беседа, практикум	Познавательная, практико-ориентированная деятельность, исследовательская деятельность
II. Основы рационального питания (20 часов)						
9/1			Основы рационального питания	1	Беседа	Познавательная деятельность
10/2			Энергетический баланс питания	1	Работа в группах	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность
11/3			Практическая работа «Расчёт калорийности рациона питания»	1	Практикум	Познавательная, практико-ориентированная деятельность, исследовательская деятельность
12/4			Органические вещества, их роль в организме человека	1	Беседа	Познавательная деятельность
13/5			Белки как важнейшие питательные вещества	1	Беседа	Познавательная деятельность
14/6			Практическая работа «Белки»	1	Практикум	Познавательная, практико-ориентированная деятельность, исследовательская деятельность
15/7			Липиды простые и сложные. Роль липидов в питании.	1	Беседа	Познавательная деятельность
16/8			Практическая работа «Определение	1	Практикум	Познавательная, практико-ориентированная

			содержания жиров в семенах растений»			деятельность, исследовательская деятельность
17/9			Углеводы и их роль в питании	1	Беседа	Познавательная деятельность
18/10			Практическая работа «Качественные реакции на присутствие углеводов. Извлечение углеводов из биологических объектов»	1	Практикум	Познавательная, практико-ориентированная деятельность, исследовательская деятельность
19/11			Витамины, их многообразие и роль в организме человека	1	Видео лекция	Познавательная деятельность
20/12			Витамины, их многообразие и роль в организме человека	1	Творческая мастерская	Проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность, социальное творчество
21/13			Витамины, их многообразие и роль в организме человека	1	Викторина	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность, игровая деятельность
22/14			Роль минеральных веществ в организме человека	1	Беседа	Познавательная деятельность
23/15			Практическая работа «Определение обеспеченности организма человека витаминами и минеральными веществами»	1	Практикум	Познавательная, практико-ориентированная деятельность, исследовательская деятельность
24/16			Пищевые добавки: что скрывается за буквой «Е»?	1	Видео лекция	Познавательная деятельность
25/17			Режим приёма пищи.	1	Работа в парах	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность
26/18			Питание по здравому смыслу	1	Проект	Познавательная, исследовательская деятельность

27/19			Взгляд науки на процессы старения	1	Видео лекция	Познавательная деятельность
28/20			Калорийность питания, процессы старения	1	Работа в микро-группах	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность
III. Простудные заболевания (3 часа)						
29/1			Простудные заболевания, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций	1	Видео лекция	Познавательная деятельность
30/2			Простудные заболевания, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций	1	Творческая мастерская	Проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность, социальное творчество
31/3			Профилактика простудных заболеваний.	1	Работа в микро-группах	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность
IV. Обобщение (3 часа)						
32/1			Обобщение курса. Представление результатов своей деятельности: презентации, буклеты, плакаты	1	Работа в микро-группах, проект	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность, художественное творчество, исследовательская деятельность
33/2			Обобщение курса. Представление результатов своей деятельности: презентации, буклеты, плакаты	1	Работа в микро-группах, проект	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность, художественное творчество, исследовательская деятельность
34/3			Обобщение курса.	1	Работа в микро-	Познавательная

			Представление результатов своей деятельности: презентации, буклеты, плакаты		группах, проект	деятельность, проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность, художественное творчество, исследовательская деятельность
--	--	--	---	--	-----------------	--

8 класс

№ п/п	Дата		Раздел, тема занятия	Кол- во часов	Формы занятий	Виды деятельности
	План	Факт				
I. Здоровье и ЗОЖ (6 часов)						
1/1			Введение	1	Беседа	Познавательная деятельность
2/2			Понятие о здоровье	1	Беседа, викторина	Познавательная деятельность, проблемно- личностное общение, практико- ориентированная деятельность, игровая деятельность
3/3			Домашняя аптечка: проведем ревизию!	1	Практикум	Практико- ориентированная, игровая деятельность
4/4			Режим дня. Активный отдых	1	Беседа, спортивные игры	Познавательная, игровая деятельность
5/5			Движение- это жизнь!	1	Спортивные соревнования	Игровая деятельность
6/6			Антропометрические показатели	1	Практикум	Практико- ориентированная деятельность
II. Рациональное питание (3 часа)						
7/1			Режим дня. Правила приема пищи	1	Видео лекция	Познавательная деятельность
8/2			Полезные и вредные традиции питания	1	Творческая мастерская	Проблемно- личностное общение, практико- ориентированная деятельность, социальное творчество
9/3			Способы хранения пищевых продуктов	1	Экскурсия	Практико- ориентированная деятельность, познавательная деятельность

III. Организм – единое целое (17 часов)						
10/1			Профилактика заболеваний пищеварительной системы.	1	Беседа	Познавательная деятельность
11/2			Кишечные инфекции	1	Беседа	Познавательная деятельность
12/3			Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами	1	Практикум	Практико-ориентированная деятельность
13/4			Органы дыхания и их гигиена	1	Беседа, практикум	Практико-ориентированная, познавательная деятельность
14/5			Заболевания дыхательной системы и их профилактика	1	Беседа, практикум	Практико-ориентированная, познавательная деятельность
15/6			Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез	1	Видео лекция	Познавательная деятельность
16/7			Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	1	Практикум	Практико-ориентированная деятельность
17/8			Прививки - профилактические меры	1	Беседа	Познавательная деятельность
18/9			Гигиена полости рта. Профилактика кариеса	1	Беседа, практикум	Практико-ориентированная, познавательная деятельность
19/10			Пища, которую «любят» и «не любят» зубы	1	Творческая мастерская	Проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность, социальное творчество
20/11			Гигиенические правила сохранения зрения	1	Беседа, практикум	Практико-ориентированная, познавательная деятельность
21/12			Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти	1	Практикум	Практико-ориентированная деятельность
22/13			Возрастные особенности скелета и мышц	1	Видео лекция	Познавательная деятельность
23/14			Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	1	Практикум	Практико-ориентированная деятельность
24/15			Кровяное давление. Частота пульса	1	Беседа, практикум	Практико-ориентированная, познавательная деятельность
25/16			Понятие об эмоциях.	1	Час общения,	Познавательная

			Умение владеть собой		тренинг	деятельность, проблемно-ценностное общение, практико-ориентированная деятельность
26/17			Характер человека Типы темпераментов	1	Час общения, диагностика	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, практико-ориентированная деятельность
IV. Полезные и вредные привычки (5 часов)						
27/1			Полезные и вредные привычки	1	Беседа, викторина	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность, игровая деятельность
28/2			Влияние алкоголя на здоровье	1	Интерактивная игра	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность, игровая деятельность
29/3			Табак-человеку враг!	1	Интерактивная игра	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность, игровая деятельность
30/4			Как сказать «НЕТ» вредным привычкам	1	Тренинг	Практико-ориентированная деятельность, игровая деятельность
31/5			Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны	1	Видео лекция	Познавательная деятельность
V. Охрана и укрепление здоровья (3 часа)						
32/1			Вредные насекомые: мухи, комары, клещи	1	Видео лекция	Познавательная деятельность
33/2			Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул	1	Урок безопасности	Познавательная деятельность, проблемно-личностное

						общение
34/3			Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул	1	Работа в группах, творческая мастерская	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, художественное творчество

9 класс

№ п/п	Дата		Раздел, тема занятия	Кол- во часов	Формы занятий	Виды деятельности
	План	Факт				
I. Законы здоровья (19 часов)						
1/1			Урок безопасности	1	Урок безопасности	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение
2/2			Знаешь ли ты себя? Трудности выбора	1	Час общения	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение
3/3			Знаешь ли ты себя? Трудности выбора	1	Тренинг	Практико-ориентированная деятельность
4/4			Управление временем	1	Работа в группах	Практико-ориентированная деятельность, проблемно-ценностное общение
5/5			Осенний марафон	1	Спортивные соревнования	Практико-ориентированная, игровая деятельность
6/6			Осенний марафон	1	Спортивные соревнования	Практико-ориентированная, игровая деятельность
7/7			Кожа - зеркало здоровья	1	Видео лекция	Познавательная деятельность
8/8			Кожа - зеркало здоровья	1	Практикум	Практико-ориентированная, игровая деятельность
9/9			Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое	1	Творческая мастерская	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, художественное творчество
10/10			Дышим полной грудью	1	Спортивные игры	Практико-

						ориентированная, игровая деятельность
11/11			Дышим полной грудью	1	Спортивные игры	Практико-ориентированная, игровая деятельность
12/12			Витамины	1	Видео лекция	Познавательная деятельность
13/13			Витамины	1	Практикум	Практико-ориентированная, игровая деятельность
14/14			Наш защитник иммунитет	1	Беседа, викторина	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность, игровая деятельность
15/15			Наш защитник иммунитет	1	Творческая мастерская	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, художественное творчество
16/16			Дом. Дерево. Человек	1	Проект, работа в микро-группах	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, исследовательская деятельность
17/17			Дом. Дерево. Человек	1	Проект, работа в микро-группах	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, исследовательская деятельность
18/18			Мое здоровье в моих руках	1	Проект, работа в микро-группах	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, исследовательская деятельность
19/19			Мое здоровье в моих руках	1	Проект, работа в микро-группах	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, исследовательская деятельность

II. В гармонии с окружающим миром (15 часов)						
20/1			Зимние забавы	1	Спортивные игры	Практико-ориентированная, игровая деятельность
21/2			Зимние забавы	1	Спортивные игры	Практико-ориентированная, игровая деятельность
22/3			Перемена	1	Творческая мастерская	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, социальное творчество
23/4			Мир глазами детей	1	Творческая мастерская	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, социальное творчество
24/5			Урок безопасности	1	Урок безопасности	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение
25/6			Природа родного края	1	Интерактивная экскурсия	Познавательная деятельность, практико-ориентированная деятельность, исследовательская деятельность
26/7			Природа родного края	1	Работа в группах	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность, игровая деятельность
27/8			Спорт - альтернатива пагубным привычкам	1	Работа в группах	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность
28/9			Спорт - альтернатива пагубным привычкам	1	Практикум	Познавательная деятельность, практико-ориентированная деятельность, игровая

						деятельность
29/10			Мир живой красоты	1	Интерактивная экскурсия	Познавательная деятельность, практико-ориентированная деятельность, исследовательская деятельность
30/11			Мир живой красоты	1	Работа в группах	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, практико-ориентированная деятельность, игровая деятельность
31/12			Чистый двор	1	Практикум	Познавательная деятельность, практико-ориентированная деятельность, игровая деятельность
32/13			Чистый двор	1	Практикум	Познавательная деятельность, практико-ориентированная деятельность, игровая деятельность
33/14			Управление временем	1	Работа в группах, проект	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, исследовательская деятельность
34/15			Управление временем	1	Работа в группах, проект	Познавательная деятельность, проблемно-личностное общение, исследовательская деятельность

2. Материально-техническое обеспечение:

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. [Текст]/Баранцев С.А. - М. : Просвещение, 1988
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. [Текст]/Былеев Л.В.. – М., 1990.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. [Текст]/Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. [Текст]/Ковалько В.И..- М., ВАКО, 2005.
5. Покровский Е.А. Русские детские игры. Жребий хоромы, символические игры. – СПб.: Речь , Образовательные проекты. [Текст]/Покровский Е.А..- М.: Сфера, 2010. – 144 с.
6. Синяков А.Ф. Правильное питание – залог здоровья. [Текст]/Синяков А.Ф.. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, Изд-во ЭКСМО-МАРКЕТ, 2000. – 432с.
7. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. [Текст]/Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С.. - М., Просвещение, 2011
8. Желуняк М.И., Спортивные игры, М- 2011
9. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом, М-2012
10. Васильков Г.А., От игр к спорту, М-2012
11. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры , М-2011
12. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей, М-2011

ИКТ-ресурсы

компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор