## Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №2 городского округа Отрадный Самарской области

«Утверждаю» Приказ № 183/П от 30.08.2019 г. Директор ГБОУ ООШ № 2 О. А. Юрковская «30» 08 2019 г. «Проверено»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей Художественно-эстетического цикла протокол № 1\_

Зам. директора по ВР

О. А. Кострюкова

« 30 » \_\_\_08 \_\_2019 г.

Руководитель ШМО
А. А. Лапин
«29 » 08 2019 г.

Планирование

по внеурочной деятельности по физической культуре «Школа здоровья» (ОФП) в 7 кл. - 8 кл.  $\Gamma$ БОУ ООШ № 2 г. о. Отрадный Самарской области на 2019-2020 учебный год

Составил: учитель физической культуры Костяков О.И.

г. о. Отрадный

2019 г.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Название	Основн	ая группа учащихся		Дети с ОВЗ		
предмета,						
курса <b>Физическ</b>	Предметные	Метапредметные	Личностные	Предметные	Метапредметные	Личностные
ая	Предметные	Метапредметные	Личностные	Предметные	Меапредметные	Личностные
культура	результаты	результаты	результаты	результаты	результаты	результаты
	характеризуют опыт	характеризуют	отражаются в	характеризуют опыт	характеризуют	отражаются в
	учащихся в	уровень	индивидуальных	учащихся в	уровень	индивидуальных
	творческой	сформированности	качественных	творческой	сформированности	качественных
	двигательной	качественных	свойствах	двигательной	качественных	свойствах
	деятельности,	универсальных	учащихся,	деятельности,	универсальных	учащихся,
	который	способностей	которые	который	способностей	которые
	приобретается и	учащихся,	приобретаются в	приобретается и	учащихся,	приобретаются в
	закрепляется в	проявляющихся в	процессе	закрепляется в	проявляющихся в	процессе
	процессе освоения	активном	освоения	процессе освоения	активном	освоения
	внеурочных занятий	применении знаний	внеурочного	внеурочных занятий	применении знаний	внеурочного
	«Школа здоровья»	и умений в	курса «Школа	«Школа здоровья»	и умений в	курса «Школа
	(ОФП).	познавательной и	здоровья»	(ОФП).	познавательной и	здоровья»
	Приобретаемый	предметно-	(ОФП). Эти	Приобретаемый	предметно-	(ОФП). Эти
	опыт проявляется в	практической	качественные	опыт проявляется в	практической	качественные
	знаниях и способах	деятельности.	свойства	знаниях и способах	деятельности.	свойства
	двигательной	Приобретенные на	проявляются	двигательной	Приобретенные на	проявляются
	деятельности,	базе освоения	прежде всего в	деятельности,	базе освоения	прежде всего в
	умениях творчески	содержания	положительном	умениях творчески	содержания	положительном
	их применять при	внеурочных занятий	отношении	их применять при	внеурочных занятий	отношении
	решении	«Школа здоровья»	учащихся к	решении	«Школа здоровья»	учащихся к
	практических задач,	(ОФП), в единстве с	занятиям	практических задач,	(ОФП), в единстве с	занятиям
	связанных с	освоением	двигательной	связанных с	освоением	двигательной
	организацией и	программного	(физкультурной)	организацией и	программного	(физкультурной)
	проведением	материала других	деятельностью,	проведением	материала других	деятельностью,
	самостоятельных	образовательных	накоплении	самостоятельных	образовательных	накоплении

занятий физической необходимых занятий физической необходимых дисциплин, дисциплин, культурой. универсальные знаний, а также в культурой. универсальные знаний, а также в Предметные способности Предметные способности умении умении потребуются как в потребуются как в результаты, так же использовать результаты, так же использовать как и рамках пенности как и рамках пенности метапредметные, образовательного образовательного физической физической метапредметные, процесса (умение процесса (умение проявляются в культуры для проявляются в культуры для разных областях учиться), так и в удовлетворения разных областях учиться), так и в удовлетворения реальной индивидуальных культуры. реальной индивидуальных культуры. повседневной жизни повседневной жизни В области интересов и В области интересов и познавательной **учашихся**. потребностей, познавательной **учашихся**. потребностей, Метапредметные Метапредметные культуры: культуры: достижения достижения - знания по истории результаты личностно - знания по истории результаты личностно и развитию спорта и проявляются в и развитию спорта и значимых проявляются в значимых олимпийского различных областях олимпийского результатов в различных областях результатов в физическом физическом движения, о культуры. движения, о культуры. В области совершенстве. В области совершенстве. положительном их положительном их влиянии на познавательной влиянии на познавательной Личностные Личностные укрепление мира и укрепление мира и культуры: культуры: дружбы между дружбы между -понимание результаты -понимание результаты народами; физической ΜΟΓΥΤ народами; физической ΜΟΓΥΤ проявляться в проявляться в - знание основных культуры как - знание основных культуры как разных областях разных областях направлений явления культуры, направлений явления культуры, способствующего способствующего развития культуры. развития культуры. физической развитию целостной В области физической В области развитию целостной личности человека. культуры в культуры в познавательной познавательной личности человека. обществе, их целей, обществе, их целей, сознания и сознания и культуры: культуры: задач и форм задач и форм мышления, - владение - владение мышления, организации; физических, знаниями об знаниями об организации; физических, - знания о здоровом психических и индивидуальных - знания о здоровом психических и индивидуальных образе жизни, его особенностях образе жизни, его особенностях нравственных нравственных физического связи с укреплением физического связи с укреплением качеств; качеств; здоровья и - понимание здоровья и - понимание развития и развития и профилактикой физической профилактикой физической здоровья как здоровья как важнейшего условия важнейшего условия подготовленност вредных привычек, подготовленност вредных привычек,

о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры: - способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; - умение оказывать помошь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно

саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности: - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. В области нравственной культуры: - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к

И, О соответствии их возрастным и половым нормативам; - владение знаниями об особенностях индивидуальног о здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; - владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с

о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры: - способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; - умение оказывать помошь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно

саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности: - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. В области нравственной культуры: - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к

и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; - владение знаниями об особенностях индивидуальног о здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; - владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с

оценивать технику их выполнения; - способность проявлять дисциплинированно сть и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности. соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры: - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного

людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимолействия. терпимости и толерантности в достижении обших целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированно сти и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры: - добросовестное выполнение учебных заданий,

собственными задачами, индивидуальным и особенностями физического развития и физической подготовленност И. В области нравственной культуры: - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру обшения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательно й деятельности; - способность активно включаться в совместные физкультурнооздоровительные и спортивные мероприятия,

оценивать технику их выполнения; - способность проявлять дисциплинированно сть и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности. соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры: - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме: - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий,

спортивного

людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия. терпимости и толерантности в достижении обших целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированно сти и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры: - добросовестное выполнение учебных заданий,

собственными задачами, индивидуальным и особенностями физического развития и физической подготовленност В области нравственной культуры: - способность управлять своими эмошиями. проявлять культуру обшения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательно й деятельности; - способность активно включаться в совместные физкультурнооздоровительные и спортивные мероприятия,

инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональноприкладной физической подготовкой. подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. В области эстетической культуры: - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и

осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий: - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности. активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. В области эстетической культуры:

принимать участие в их организации и проведении; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательн ого отношения к окружающим. В области трудовой культуры: - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение

инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональноприкладной физической подготовкой. подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. В области эстетической культуры: - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и

осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий: - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. В области эстетической культуры:

принимать участие в их организации и проведении; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательн ого отношения к окружающим. В области трудовой культуры: - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - умение

режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности: - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами. формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; - понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью - восприятие спортивного соревнования как культурномассового зрелищного мероприятия,

проявление

проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к и мкиткне спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры: - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах

режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности: - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами. формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; - понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью - восприятие спортивного соревнования как культурномассового зрелищного

мероприятия,

проявление

проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры: - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах

общепринятыми нормами и представлениями. В области коммуникативной культуры: - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; - способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. В области

адекватных норм поведения, неантагонистически х способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры: - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее

движения и пере движений; - хорошее телосложение. желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативно й культуры: - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительны х систем, обобшать. анализировать и творчески

общепринятыми нормами и представлениями. В области коммуникативной культуры: - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; - способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. В области

адекватных норм поведения, неантагонистически х способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры: - владение культурой речи, веление диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее

движения и пере движений; - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках и мдон хыткнидп представлений посредством занятий физической культурой; - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативно й культуры: - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительны х систем, обобшать. анализировать и творчески

физической до собеседника. физической до собеседника. применять применять В области В области культуры: полученные культуры: полученные физической физической - способность - способность знания в знания в отбирать отбирать культуры: культуры: самостоятельных самостоятельных физические - владение занятиях физические - владение занятиях физической способами физической способами упражнения по их упражнения по их функциональной организации и культурой; функциональной организации и культурой; направленности, проведения - владение направленности, проведения - владение разнообразных разнообразных составлять из них умением составлять из них умением форм занятий форм занятий индивидуальные достаточно индивидуальные достаточно физической физической комплексы для полно и точно комплексы для полно и точно культурой, их культурой, их формулировать формулировать оздоровительной оздоровительной гимнастики и планирования и цель и задачи гимнастики и планирования и цель и задачи содержательного физической содержательного физической совместных с совместных с другими детьми подготовки; наполнения; подготовки; наполнения; другими детьми - способность занятий - способность занятий - владение широким - владение широким физкультурнофизкультурносоставлять планы арсеналом составлять планы арсеналом занятий физической оздоровительной занятий физической оздоровительной двигательных двигательных культурой с действий и и спортивнокультурой с действий и и спортивноразличной физических оздоровительной различной физических оздоровительной упражнений из деятельностью, педагогической педагогической упражнений из деятельностью, базовых видов базовых видов направленностью, излагать их направленностью, излагать их спорта и регулировать спорта и регулировать содержание; содержание; оздоровительной оздоровительной величину - владение величину - владение физической физической физической физической умением умением нагрузки в нагрузки в культуры, активное культуры, активное оценивать оценивать зависимости от их использование в ситуацию и зависимости от их использование в ситуацию и самостоятельно оперативно задач занятия и самостоятельно оперативно задач занятия и организуемой индивидуальных принимать индивидуальных организуемой принимать особенностей спортивнорешения, особенностей спортивнорешения, оздоровительной и оздоровительной и организма; находить организма; находить физкультурнофизкультурно-- способность адекватные - способность адекватные оздоровительной способы оздоровительной способы проводить проводить самостоятельные деятельности; поведения и самостоятельные деятельности; поведения и взаимодействия взаимодействия - владение - владение занятия по занятия по

00	освоению новых	способами	с партнерами во	освоению новых	способами	с партнерами во
	вигательных	наблюдения за	время учебной и	двигательных	наблюдения за	время учебной и
	ействий и	показателями	игровой	действий и	показателями	игровой
	развитию основных	индивидуального	деятельности.	развитию основных	индивидуального	деятельности.
1	ризических качеств,	здоровья,	В области	физических качеств,	здоровья,	В области
	сонтролировать и	физического	физической	контролировать и	физического	физической
	нализировать	развития и	культуры:	анализировать	развития и	культуры:
	ффективность этих	физической	- владение	эффективность этих	физической	- владение
	анятий	подготовленности,	навыками	занятий	подготовленности,	навыками
36	шини	использование этих	выполнения	эшигии	использование этих	выполнения
		показателей в	жизненно		показателей в	жизненно
		организации и	важных		организации и	важных
		проведении	двигательных		проведении	двигательных
		самостоятельных	умений (ходьба,		самостоятельных	умений (ходьба,
		форм занятий	бег, прыжки,		форм занятий	бег, прыжки,
		форм занятии физической	лазанья и др.)		физической	
		физической культурой.	. 1		1 *	лазанья и др.)
		культурой.	различными		культурой.	различными
			способами, в			способами, в
			различных			различных
			изменяющихся			изменяющихся
			внешних			внешних
			условиях;			условиях;
			- владение			- владение
			навыками			навыками
			выполнения			выполнения
			разнообразных			разнообразных
			физических			физических
			упражнений			упражнений
			различной			различной
			функциональной			функциональной
			направленности,			направленности,
			технических			технических
			действий			действий
			базовых видов			базовых видов
			спорта, а также			спорта, а также

применения их в	применения их в
игровой и	игровой и
соревновательно	соревновательно
й деятельности;	й деятельности;
- умение	- умение
максимально	максимально
проявлять	проявлять
физические	физические
способности	способности
(качества) при	(качества) при
выполнении	выполнении
тестовых	тестовых
упражнений по	упражнений по
физической	физической
культуре.	культуре.

## Содержание внеурочных занятий с учетом форм организации и видов деятельности

Тема раздела	Основное содержание по	Основная группа уч	ащихся	Дети с ОВЗ	
темам		Форма организации внеурочных занятий	Основные виды внеурочной деятельности	Форма организации внеурочных занятий	Основные виды внеурочной деятельности
Основы	История возникновения	Занятие первичного	Первичное усвоение	Занятие	Первичное усвоение
знаний	разных спортивных игр и видов спорта.	предъявления новых знаний и	новых предметных ЗУНов, УУД.	первичного предъявления	новых предметных ЗУНов, УУД.
	Олимпийские игры. Спорт	УУД.	Применение	новых знаний и	Применение
	в современном мире.	Занятие	усваиваемых знаний или	УУД.	усваиваемых знаний или
	Физическое совершенство	формирования	способов учебных	Урок	способов учебных
	личности – одно из	первоначальных	действий в условиях	формирования	действий в условиях
	условий здорового	предметных	решения учебных задач	первоначальных	решения учебных задач
	поколения. Режим дня и	навыков и УУД,	(заданий).	предметных	(заданий).
	его основное содержание.	овладения новыми	Применение предметных	навыков и УУД,	Применение предметных

		T	DAMA AMAM		DYWY YWYH
	Самонаблюдение и	предметными	ЗУНов и УУД в условиях	овладения	ЗУНов и УУД в условиях
	самоконтроль. Техника	умениями.	решения учебных задач	НОВЫМИ	решения учебных задач
	безопасности. Физическое	Урок применения	повышенной сложности.	предметными	повышенной сложности.
	развитие человека.	предметных ЗУНов		умениями.	
	Самонаблюдение и	и УУД		Занятие	
	самоконтроль. Личная			применения	
	гигиена.			предметных	
				ЗУНов и УУД	
Легкая	Беговые и прыжковые	Занятие	Применение	Занятие	Применение
атлетика	упражнения. Метания.	формирования	усваиваемых знаний или	формирования	усваиваемых знаний или
	Развитие выносливости.	первоначальных	способов учебных	первоначальных	способов учебных
	Развитие скоростно-	предметных	действий в условиях	предметных	действий в условиях
	силовых способностей.	навыков и УУД,	решения учебных задач	навыков и УУД,	решения учебных задач
	Развитие скоростных	овладения новыми	(заданий)	овладения	(заданий)
	способностей. Овладение	предметными		новыми	
	техникой спринтерского	умениями		предметными	
	бега, техникой прыжка в			умениями	
	длину, высоту. Знания о				
	физической культуре.				
	Прикладная физическая				
	подготовка.				
Гимнастика	Краткая характеристика	Занятие	Применение предметных	Занятие	Применение предметных
	вида спорта. Техника	применения	ЗУНов и УУД в условиях	применения	ЗУНов и УУД в условиях
	безопасности.	предметных ЗУНов	решения учебных задач	предметных	решения учебных задач
	Организующие команды и	иУУД	повышенной сложности	ЗУНов и УУД	повышенной сложности
	приемы. Освоение				
	строевых упражнений.				
	ОРУ без предметов, с				
	предметами. Упражнения				
	на брусьях. Опорные				
	прыжки. Акробатические				
	упражнения и				
	комбинации. Развитие				
	координационных и				
	силовых способностей.				

Баскетбол	Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  Требования к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча, техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом, перемещений и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	Занятие повторения предметных ЗУНов или закрепление УУД. Урок обобщения и систематизации предметных ЗУНов, универсальных действий	Закрепление предметных ЗУНов, формирование УУД Систематизация предметных ЗУНов или УУД (решение практических задач)	Занятие повторения предметных ЗУНов или закрепление УУД. Урок обобщения и систематизации предметных ЗУНов, универсальных действий	Закрепление предметных ЗУНов, формирование УУД Систематизация предметных ЗУНов или УУД (решение практических задач)
Волейбол	способностей.  Требования к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передач мяча.	Занятие повторения предметных ЗУНов или закрепление УУД. Урок обобщения и систематизации предметных ЗУНов,	Закрепление предметных ЗУНов, формирование УУД. Систематизация предметных ЗУНов или УУД (решение практических задач)	Занятие повторения предметных ЗУНов или закрепление УУД. Урок обобщения и	Закрепление предметных ЗУНов, формирование УУД. Систематизация предметных ЗУНов или УУД (решение практических задач)

	Овладение игрой и комплексное развитие	универсальных действий		систематизации предметных	
	психомоторных			ЗУНов,	
	способностей. Развитие			универсальных	
	координационных			действий	
	способностей,				
	выносливости, скоростно-				
	силовых способностей.				
	Овладение техники				
	нижней прямой подачи,				
	прямого нападающего				
	удара. Закрепление				
	техники владения мячом,				
	перемещений и развитие				
	координационных				
	способностей. Освоение				
	тактики игры. Знания о				
	спортивной игре.				
	Самостоятельные занятия				
	прикладной физической				
	подготовкой.				
Лыжная	Требования к технике	Занятие	Применение предметных	Занятие	Применение предметных
подготовка	безопасности. Краткая	применения	ЗУНов и УУД в условиях	применения	ЗУНов и УУД в условиях
	характеристика вида	предметных ЗУНов	решения учебных задач	предметных	решения учебных задач
	спорта. Освоение техники	и УУД	повышенной сложности	ЗУНов и УУД	повышенной сложности
	лыжных ходов.				

# Тематический план спортивно-оздоровительного направления «Школа здоровья» ( ОФП ) - 7 кл. - 8 кл.

№ п/п	Разделы	Кол-во часов
1.	Упражнения и игры с элементами легкой атлетики	10

2.	Упражнения с элементами спортивной гимнастики	4
3.	Спортивные игры	14
4.	Лыжная подготовка	6
	Всего часов	34

#### 1. Легкая атлетика – 10 занятий

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

#### 2. Спортивная гимнастика — 4 занятий

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у учащихся. Музыкальнодеятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных ритмическая качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

#### 3. Спортивные игры — 14 занятий

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений в разных видах спорта, развитие творчества, внимания, воспитание инициативности, решительности и самостоятельности действий.

4. Игры с элементами лыжной подготовки - 6 занятий Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту.

#### Тематическое планирование

		7 кл 8 кл.	( 34 ч	aca )	
№ учебной недели	дата	тема занятия	кол-во часов	цели занятия	место проведения
1		Техника безопасности. Игры с	1	развитие быстроты реакции	спортивная

	элементами легкой атлетики Игра «Старты, старты, старты»			площадка
2	Игра «Занять место»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка
3	Лёгко-атлетические эстафеты	1	развитие двигательных навыков	спортивная площадка
4	игра «Кто быстрее?»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка
5	игра « Прыгуны »	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка
6	Старты (короткие, средние и длинные)	1	развитие выносливости, умение соревноваться	спортивный зал
7	Прыжки в высоту способом «ножницы»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	спортивный зал
8	Спортивная ходьба	1	развивать умение быстро передвигаться	спортивный зал
9	Гимнастика. Упражнения для разминки	1	закрепление и совершенствование навыков и уменнй для развития мышечных способностей	спортивная площадка
10	ритмическая гимнастика «Исправь осанку»»	1	формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений	спортивный зал
11 12	Упражнения на согласованность движений в комплексе	2	выполнение движений комплекса последовательно под счёт	спортивный зал
13	Баскетбол игра «Забери мяч»	1	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка
14, 15 16	Разучивание баскетбльных упражнений и комбинаций в двусторонних играх	3	формирование правильных действий игроков развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал

17	Лыжные старты (по 1, по 2, по 3)	1	развитие координационных способностей и двигательных навыков	Площадка
18	Игра «Лыжные эстаффеты »	1	закрепление и совершенствование навыков в передвижении на лыжах	Площадка
19	Прохождение дистанции	1	Совершенствование ходов	Площадка
20	лыжная гонка одновременный двушажный ход	1	Развивать двигательную активность; выносливость	Спортивная площадка
21	Поворот переступанием	1	Развивать двигательную активность; координацию движений	спортивная площадка
22	Транспортировка на лыжах	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	снежная площадка
23	Волейбольные упражнения	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	Спортзал
24, 25	Волейбол Игра на развитие «разные передачи»	2	Развивать двигательную активность; координацию движений	Спортзал
26	игра – соревнование «Пионербол» с элементами волейбола	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	Спортзал
27	Передачи в движении игры на внимание и быстроту	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивный зал
28	игры с подачами и прыжками	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	Спортзал
29, 30, 31	Футбол Эстаффеты «Веселый футбол», футбольные упражнения	3	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	Площадка
32	«Мини-гандбол»	1	развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка

33,	Повторение изученных игр	2		спортивная
34			единству	площадка

#### Порядок зачета освоения программы внеурочной деятельности:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в городских и окружных соревнованиях.

Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

Материально – техническое – обеспечение

Спортивный инвентарь:

- обручи, скакалки
- мячи б/б, в/б, ф/б и мячи для метбола разных размеров
- кегли, стойки, лыжный инвентарь
- различный гимнастический спортинвентарь

#### Учебно-методическое обеспечение:

- 1.Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
- 2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 4 классы Москва, «Просвещение», 2014
- 3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
- 4.А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, издательство «ВАКО», 2007
- 5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004