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

«Утверждаю»	«Проверено»	Рассмотрено на заседании ШМО учителей
Приказ №183/П от 30.082.2019 г.		Художественно-эстетического цикла протокол №_1_
Директор ГБОУ ООШ № 2	Зам. директора по ВР	Руководитель ШМО
_____ О. А. Юрковская	_____ О. А. Кострюкова	_____ А. А. Лапин
« 30 » ____08____2019 г.	« 30 » ___08____ 2019 г.	« 29 »____08____ 2019 г.

Планирование
по внеурочной деятельности по физической культуре «Школа здоровья» (ОФП) в 5-х классах
ГБОУ 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 предмета, курса	Основная группа учащихся			Дети с ОВЗ		
	Предметные	**Метапредметные**	**Личностные**	**Предметные**	**Метапредметные**	**Личностные**
Физическая культура	Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения внеурочных занятий «Школа здоровья» (ОФП). Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных	Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания внеурочных занятий «Школа здоровья» (ОФП), в единстве с освоением программного материала других образовательных	Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения внеурочного курса «Школа здоровья» (ОФП). Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении	Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения внеурочных занятий «Школа здоровья» (ОФП). Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных	Меапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания внеурочных занятий «Школа здоровья» (ОФП), в единстве с освоением программного материала других образовательных	Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения внеурочного курса «Школа здоровья» (ОФП). Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении

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

	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 помощь 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 помощь 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 дисциплинированность 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 общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности 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 подготовленности. В области нравственной культуры: - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия,	оценивать технику их выполнения; - способность проявлять дисциплинированность 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 общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности 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 подготовленности. В области нравственной культуры: - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия,

	инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной 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 профессионально-прикладной 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 культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление	проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и 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	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 культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление	проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и 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, неантагонистических 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 коммуникативной культуры: - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, 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, неантагонистических 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 коммуникативной культуры: - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески

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

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

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

Содержание внеурочных занятий с учетом форм организации и видов деятельности

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

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

	координационных и силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.				
Баскетбол	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 способностей.	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	Требования к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и	Занятие повторения предметных ЗУНов или закрепление УУД. Урок обобщения и систематизации	Закрепление предметных ЗУНов, формирование УУД. Систематизация предметных ЗУНов или УУД (решение	Занятие повторения предметных ЗУНов или закрепление УУД.	Закрепление предметных ЗУНов, формирование УУД. Систематизация предметных ЗУНов или УУД (решение

	стоек. Освоение техники приема и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных 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.	предметных ЗУНов, универсальных действий	практических задач)	Урок обобщения и систематизации предметных ЗУНов, универсальных действий	практических задач)
Лыжная подготовка	Требования к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Освоение техники лыжных ходов.	Занятие применения предметных ЗУНов и УУД	Применение предметных ЗУНов и УУД в условиях решения учебных задач повышенной сложности	Занятие применения предметных ЗУНов и УУД	Применение предметных ЗУНов и УУД в условиях решения учебных задач повышенной сложности

Тематический план

спортивно-оздоровительного направления «Школа здоровья» (ОФП) 5 - классы

№ п/п	Разделы	Кол-во часов уч-ся основ. группы
1.	Упражнения и игры с элементами легкой атлетики	20
2.	Упражнения с элементами спортивной гимнастики	8
3.	Спортивные игры	28
4.	Игры с элементами лыжной подготовки	12
	Всего часов	68

5 классы (68 часов в год)

1. Легкая атлетика – 20 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 – 8 занятия

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

3. Спортивные игры – 28 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 - 12 занятий

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту.

Тематическое планирование

5 классы (68 часа)					
№ учебной недели	дата	тема занятия	кол-во часов	цели занятия	место проведения
1		Техника безопасности. Игры с элементами легкой атлетики Игра «Старты, старты, старты»	2	развитие быстроты реакции	спортивная площадка
2		Игра «Занять место»	2	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка
3		Лёгко-атлетические эстафеты	2	развитие двигательных навыков	спортивная площадка
4		игра «Кто быстрее?»	2	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка
5		игра «Прыгай дальше, дальше и дальше»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка
6		Веселые старты «Лабиринт»	2	развитие выносливости, умение соревноваться	спортивный зал
7		Прыжки в высоту способом «ножницы»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	спортивный зал

8		Спортивная ходьба	2	развивать умение быстро передвигаться	спортивный зал
9		Гимнастика. Упражнения для разминки	2	закрепление и совершенствование навыков и уменнй для развития мышечных способностей	спортивная площадка
10		ритмическая гимнастика «Исправь осанку»»	2	формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений	спортивный зал
11 12		Упражнения на согласованность движений в комплексе	4	выполнение движений комплекса последовательно под счёт	спортивный зал
13		Баскетбол игра «Забери мяч»	2	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка
14, 15 16		Разучивание баскетбльных упражнений и комбинаций в двусторонних играх	6	формирование правильных действий игроков развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал
17		Лыжные старты (по 1,по 2, по 3)	2	развитие координационных способностей и двигательных навыков	Площадка
18		Игра «Лыжные эстафеты »	2	закрепление и совершенствование навыков в передвижении на лыжах	Площадка
19		Прохождение дистанции	2	Совершенствование ходов	Площадка
20		лыжная гонка одновременный двушажный ход	2	Развивать двигательную активность; выносливость	Спортивная площадка
21		Поворот переступанием	2	Развивать двигательную активность; координацию движений	спортивная площадка

22		игра «Защита укрепления»	2	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	снежная площадка
23		игра «Перевозка груза»	2	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	снежная площадка
24, 25		Волейбол Игра на развитие «разные передачи»	4	Развивать двигательную активность; координацию движений	Спортзал
26		игра – соревнование «Пионербол»	2	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	Спортзал
27		Передачи в движении игры на внимание и быстроту	2	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивный зал
28		игры с подачами и прыжками	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	Спортзал
29, 30, 31		Футбол Эстафеты «Веселый футбол», футбольные упражнения	6	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	Площадка
32		«Мини-гандбол»	2	развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка
33, 34		Повторение изученных игр	4	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивная 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