

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования городского округа Самара

МБОУ Школа № 9 городского округа Самара

**РАССМОТРЕНО**

На заседании совета  
классных руководителей  
Протокол №1  
от «07» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по ВР  
Коростелёва К.А.

от «07» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ Школа № 9  
г.о. Самара

Приказ № 01-07/140  
от «08» августа 2023 г.

**ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
«Спорт живет в каждом»  
для 5 класса  
на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Суслиев И.С.

Учитель физической культуры

Самара 2023

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Актуальность проблемы.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	4
1.3 Системно - деятельностный подход.....	5
1.4 Метапредметные связи программы внеурочной деятельности.....	5
2. Планируемые результаты освоения программы.....	6
2.1 Регулятивные УУД;.....	6
2.2 Познавательные УУД;.....	6
2.3 Коммуникативные УУД;.....	7
2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности.....	7
2.5 Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.....	8
3. Основные направления содержания программы.....	8
3.1 Учебно - тематический план.....	9
3.2 Содержание процесса внеурочной деятельности.....	10
4. Указание времени, места и форм организации программы.....	11
4.1 Формы организации внеурочной деятельности.....	11
4.2 Формы учета для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.....	11
5. Описание материально - технического обеспечения внеурочной деятельности.....	13
6. Список используемой литературы для составления программы.....	14
7. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся.....	15

### 1. Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Спорт живет в каждом»

для 5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

### **1.1 Актуальность программы**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 11-12летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся пятого класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно- правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. При разработке программы был проведен анализ предметных программ по изобразительному искусству, природоведению, технологии.

**1.2.Цель программы** - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

#### **Задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

### **1.3 Системно - деятельностный подход.**

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;
- развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

#### **1.4 Метапредметные связи программы внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности «Спорт живет в каждом» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: история, природоведение, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

Метапредметные связи программы «Спорт живет в каждом»

<b>Предмет</b>	<b>Интеграция с другими науками</b>	<b>Содержание программы</b>
История	История древнего мира.	Олимпийское движение.
Природоведение	Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Правильное питание.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков.
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки.
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание

## 2. Планируемые результаты освоения программы «Спорт живет в каждом»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 2.1 Регулятивные УУД:

- **Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

### 2.2 Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков,

схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### **2.3 Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

### **2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **2.5 Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;

- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **3. Основные направления содержания программы.**

- **Вводное занятие.** Правила поведения в школе. Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Выставка рисунков. Подведение итогов, формирование портфолио.

#### **➤ Уроки здоровья.**

В уроки здоровья входят следующие темы:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;



- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.
- **Пионербол.** История возникновения и развития спортивной игры. Правила игры. Двусторонняя игра.
- **Лыжная подготовка.** История возникновения и развития лыжного спорта. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- **Ритмическая гимнастика.** Понятие о ритмике. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Разминка. Стрейчинг. Релаксация.
- **Баскетбол.** История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Правила игры. Технические действия и тактика игры. Двусторонняя игра по правилам мини-баскетбола.
- **Легкая атлетика.** История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

### 3.1 Учебно – тематический план.

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Уроки здоровья.	1	1	
2.	Волейбол	8		8
3.	Лыжная подготовка	5		5
4.	Ритмическая гимнастика	7		7
5.	Баскетбол	8		8
6.	Легкая атлетика	5		5
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>

### 3.2 Содержание процесса внеурочной деятельности.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности распределяются по трём уровням.

1 уровень	2 уровень	3 уровень
школьник знает и понимает общественную жизнь	школьник ценит общественную жизнь	школьник самостоятельно действует в общественной жизни
<b>Для достижения данного уровня необходимо.</b>		
Взаимодействие	Взаимодействие	Взаимодействие

обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.	обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. Е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).	школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### **Форма внеурочной деятельности**

Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.		
Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции		

#### **4. Указание времени, места и форм организации программы.**

Программа внеурочной деятельности «Спорт живет в каждом» предназначен для обучающихся 5 классов, с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 11 до 12 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5 классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

#### **4.1 Формы организации внеурочной деятельности «Спорт живет в каждом»**

**Кружок** – форма добровольного объединения детей. (Ритмическая гимнастика и уроки здоровья)

**Функции:**

- ✓ расширение, углубление, компенсация предметных знаний;
- ✓ приобщения детей к разнообразным социокультурным видам деятельности;
- ✓ расширения коммуникативного опыта;
- ✓ организации детского досуга и отдыха.

**Форма выражения итога, результата** выступление, концерты, фестивали, семинары.

**Секция** – форма объединения детей для занятия физической культурой и спортом (пионербол, баскетбол, катание на лыжах, легкая атлетика.).

**Отличительные признаки :**

- ✓ принадлежность содержания деятельности к определенному виду спорта;
- ✓ ориентированность на умения и достижение уровня мастерства в овладении определенным видом спорта;

**Принципы организации работы секции:**

- ✓ всесторонности
- ✓ сознательности и активности
- ✓ постепенности
- ✓ повторяемости
- ✓ наглядности
- ✓ индивидуализации

**Занятия в секциях должны носить регулярный характер.** Тренировочные занятия включают в себя следующие методы обучения спортивной технике:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т. Д.)
- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т. Д.)
- методы практических упражнений включают в себя две группы:
  - 1) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
  - 2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

**Форма выражения итога, результата** – демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (конкурсы, соревнования, состязания).

#### **4.2 Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый – информативный, который заключается в изучении

правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут, происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Программа рассчитана на 34 часа – 1 раз в неделю.

## **5. Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности.**

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

### **1. Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы.

### **2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.**

### **3. Спортивный инвентарь.**

- Баскетбольная площадка, щит, кольцо, баскетбольные, волейбольные мячи.
- Лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки.)
- Гимнастические коврики.
- Легкоатлетический инвентарь. (набивной мяч, сантиметр для прыжка). Стадион.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

### **6. Список используемой литературы для составления программы.**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2011 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2012 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. – 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2011. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2009. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2012 г. – / Мастерская учителя.

9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. – Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2013. – 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2009. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 – 2010, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

## 7. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся.

№ П/п	Тема	Решаемые проблемы учеником	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
			УУД	Личностные результаты
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности Волейбол. Учебная игра.	Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	<p>Р.: применять подбор информации для составления портфолио.</p> <p>П.: обосновывать положительное влияние занятий внеурочной деятельности на укрепление здоровья.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.</p>	Формировать адекватную самооценку собственного здоровья
2	Волейбол. Взаимодействие сверстников в освоении технических	Как взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических	<p>Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в</p>	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

	действий	действий	процессе совместного освоения технический действий	
3	Волейбол. Как использовать игру волейбол в организации активного отдыха	Как использовать игру волейбол в организации активного отдыха	Р.: применять правила подбора одежды для игры в волейбол.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Описывать технику игровых приемов.
4	Волейбол Моделирование техники игровых действий и приемов	Как моделировать технику игровых действий и приемов	Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
5	Волейбол Моделирование техники игровых действий и	Как моделировать технику игровых действий и приемов	Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов



	приемов		<p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	самостоятельно.
6	<p>Волейбол. Разновидности подачи. Совместное освоение технических действий. Учебная игра.</p>	<p>Как взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий</p>	<p>Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий</p>	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>
7	<p>Волейбол. Разновидности подачи. Совместное освоение технических действий. Учебная игра.</p>	<p>Как взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий</p>	<p>Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий</p>	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>
8	Волейбол.	Как	Р.: использовать игру волейбол в	Организовывать

	Взаимодействие сверстников в освоении технических действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	совместные занятия волейболом со сверстниками.
9 (1)	Баскетбол Использование игры в организации активного отдыха	Как использовать игру баскетбол в организации активного отдыха	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Описывать технику игровых приемов.
10 (2)	Баскетбол. Совершенствование техники игровых действий	Как моделировать технику игровых действий и приемов	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

			К.: соблюдать правила безопасности.	
11 (3)	Баскетбол. Технические действия. Взаимодействия учащихся.	Как взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
12 (4)	Баскетбол. Техника ведения мяча змейкой. Передачи мяча.	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
13 (5)	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.

		совершенствовать технику ведения мяча.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	
14 (6)	Баскетбол. Ведение мяча. Совершенствован ие передач мяча.	Как правильно выполнить технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
15 (7)	Баскетбол. Техника передачи мяча от груди. Броски по кольцу.	Как правильно выполнить технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
16 (8)	Баскетбол. Совершенствован ие техники бросков в кольцо.	Как выполнить совершенствование техники бросков в	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых	Организовывать совместные занятия баскетболом со

		кольцо и финты.	действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	сверстниками.
17 (1)	Урок здоровья. Режим дня. Питание спортсмена.	Как правильно составлять режим дня и питание	Р.: применять подбор информации для составления портфолио. П.: определять назначение физкультурно - оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	Формировать адекватную самооценку здоровья
18 (1)	Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов.	Как правильно вести себя на занятиях по лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.

19 (2)	Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов.	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременно-двухшажного ходов.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
20 (3)	Лыжная подготовка. Техника подъема елочкой. Техника спусков.	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45°  Как правильно выполнить технику спусков и преодолеть дистанцию 2 км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
21 (4)	Лыжная подготовка Ускорения на дистанции 300м.	Как контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
22 (5)	Лыжная подготовка. Эстафеты на лыжах.	Как рационально использовать лыжные хода в изменяющихся условиях трассы	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
23 (1)	Ритмическая гимнастика. Практическое занятие. Составление упражнений.	Как правильно применять ритмические действия в связки (танец)	Р.: применять правила подбора одежды для занятий ритмической гимнастики. П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации. К.: соблюдать правила безопасности.	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся
24 (2)	Ритмическая гимнастика. Применение	Как правильно осмыслить и принять цели предстоящей	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать танцевальные	Организовывать совместные занятия ритмической

	ритмических действий в связке.	деятельности и постановке учебных задач	упражнения, комбинации. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения танцевальных комбинаций.	гимнастики.
25 (3)	Ритмическая гимнастика. Составление комплекса ритмических упражнений.	Как правильно составить комплекс ритмических упражнений .	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения танцевальных комбинаций.	Организовывать совместные занятия ритмической гимнастики.
26 (4)	Ритмическая гимнастика. Составление танца.	Как составить танец из ритмических упражнений.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий ритмической гимнастики. П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации. К.: соблюдать правила безопасности.	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся
27 (5)	Ритмическая гимнастика. Применение ритмических действий в	Как правильно применять ритмические действия в связки (танец)	Р.: применять правила подбора одежды для занятий ритмической гимнастики. П.: моделировать танцевальные	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся



	связке.		упражнения, комбинации. К.: соблюдать правила безопасности.	
28 (6)	Ритмическая гимнастика. Составление комплекса ритмических упражнений.	Как правильно составить комплекс ритмических упражнений.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения танцевальных комбинаций.	Организовывать совместные занятия ритмической гимнастики.
29 (7)	Ритмическая гимнастика. Составление комплекса ритмических упражнений.	Составить комплекс ритмических упражнений	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения танцевальных комбинаций.	Организовывать совместные занятия ритмической гимнастики.
30 (1)	Легкая атлетика. Вариативное выполнение прыжковых упражнений и	Как демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное	Описывать технику метания мяча разными способами, и прыжковых упражнений. Осваивать их самостоятельно.

	метания набивного мяча.	метания набивного мяча.	выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	
31 (2)	Легкая атлетика. Вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.	Как осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебной задачи	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику метания мяча разными способами, и прыжковых упражнений. Осваивать их самостоятельно
32 (3)	Легкая атлетика. Стартовый разгон. Прыжки. Развитие выносливости.	Как развить беговую и прыжковую выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в

			эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	процессе освоения.
33 (4)	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность.	Как правильно выполнить технику метания мяча.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
34 (5)	Легкая атлетика. Развитие выносливости.	Как развивать выносливость бегом.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.