



## 1. Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основная общая образовательная программа образования реализуется образовательным учреждением, в том числе и через внеурочную деятельность. Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной общей образовательной программы образования.

Внеурочная деятельность позволяет решить целый ряд важных задач: обеспечить благоприятную адаптацию детей в школе; оптимизировать учебную нагрузку обучающихся; улучшить условия для развития детей; учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа по внеурочной деятельности для 5-х и 6-х 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 5-6 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. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года); • Конституция Российской Федерации; • Федеральный закон № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- 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.

План внеурочной деятельности составлен с целью дальнейшего совершенствования образовательного процесса, повышения результативности обучения детей, обеспечения вариативности образовательного процесса, сохранения единого образовательного пространства, а также выполнения гигиенических требований к условиям обучения школьников и сохранения их здоровья. Внеурочная деятельность позволяет сблизить процессы воспитания, обучения и развития, решая тем самым одну из наиболее сложных проблем современной педагогики. В процессе совместной творческой деятельности учителя и учащегося происходит становление личности ребенка.

## **1.1 Актуальность программы**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: отслеживается резкое снижение здоровья детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором ухудшения школьного здоровья является неосведомленность самих детей о том, что необходимо делать, чтобы улучшить свое здоровье; не знание элементарных законов о здоровом образе жизни и навыков его сохранения. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде 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 нового поколения, поколения, в чьих руках будущее нашей страны. России необходимы 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. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Необходимо приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-12летнего 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 пятых и sixth классов поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умению делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки здорового образа жизни необходима совместная работа учителя 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 САНПИН, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

**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; создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учёбы время; создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся, развитие здоровой, творчески растущей личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

**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
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

**Основные принципы организации внеурочной деятельности обучающихся:**

1. Принцип гуманизации образовательного процесса, предполагающий очеловечивание взаимоотношений в совместной творческой деятельности педагогов, учителей, обучающихся и их родителей;
2. Принцип научной организации, связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).
3. Принцип добровольности и заинтересованности обучающихся в сочетании индивидуальных и коллективных форм деятельности;
4. Принцип системности во взаимодействии общего и дополнительного образования;
5. Принцип целостности, соответствие возрастным способностям обучающихся, преемственность с технологиями учебной деятельности;
6. Принцип непрерывности и преемственности процесса образования, включение учащихся в активную деятельность;
7. Принцип личностно-деятельностного подхода;
8. Принцип детоцентризма (в центре находится личность ребенка);
9. Принцип культуросообразности, предполагающий воспитание личности ребенка не только природосообразно, но и в соответствии с требованиями мировой, отечественной, региональной культур;
10. Принцип взаимодействия, предполагающий координацию всех образовательных социокультурных институтов в оказании педагогической помощи и поддержки детям разного уровня социализации;

Внеурочная деятельность учащихся объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности на уроке), в которых возможна реализация задач их воспитания и социализации. Каждый ребенок имеет возможность осуществить социальные пробы по каждому из направлений.

**Спортивно-оздоровительное направление.** Целесообразность данного направления заключается в формировании знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы образования.

Основные задачи:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Данное направление направлено на разностороннее развитие двигательных способностей учащихся, на повышение двигательной подготовленности, обучение их самостоятельной тренировке слабо развитых двигательных

способностей. Основной целью является формирование физической культуры личности школьника, приобретение учащимися знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятиях спортом, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, участие детей в школьной спартакиаде, Днях здоровья, спортивных мероприятий.

### **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 носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как история, природоведение, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Метапредметные связи программы «Азбука здоровья»

| <b>Предмет</b> | <b>Интеграция с другими науками</b>          | <b>Содержание программы</b> |
|----------------|--|-----------------------------|
| История        | История древнего мира.                       | Олимпийское движение.       |
| Биология       | Организм человека.<br>Опора тела и движение. | Осанка – это красиво.       |
| Технология     | От замысла к результату.                     | Правильное питание.         |

|                           |  |  |
|---------------------------|--|--|
|                           | Технологические операции.              |  |
| Изобразительное искусство | Мир фантазии.                          | Мир эмоций и чувств.                           |
| Физическая культура       | Эстафеты. Игры.                        | Знакомство со спортивными и подвижными играми. |
| Музыка                    | Выразительность музыкальной интонации. | Мир эмоций и чувств выраженных в движении.     |

## 2. Планируемые результаты освоения программы

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 учителем ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и учителя, как поступить.

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

### 2.1Регулятивные 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 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:**

1. Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а следовательно, уменьшат количество пропусков по причине болезни и увеличат численность обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
2. Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
3. 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).



## **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.
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- 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. Подведение итогов.
- **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.
- **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. Релаксация.
  - **Баскетбол.** История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.
  - **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 |
|-------|---------------------------|-------------|
| 1.    | Вводное занятие.          | 1 час       |
| 2.    | Уроки здоровья:           | 2 часа      |
| 3     | Спортивно-оздоровительные | 5 часов     |
| 4     | Лыжная подготовка         | 5 часов     |
| 5     | Ритмическая гимнастика    | 5 часов     |
| 6     | Баскетбол                 | 8 часов     |
| 7     | Легкая атлетика           | 8 часов     |

### 3.2 Содержание процесса внеурочной деятельности.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности распределяются по трём уровням.

| <b>1 уровень</b>   | <b>2 уровень</b>   | <b>3 уровень</b>  |
|--|--|---|
| школьник знает и понимает общественную жизнь   | школьник ценит общественную жизнь  | школьник самостоятельно действует в общественной жизни  |
| <b>Для достижения данного уровня необходимо.</b>   |  |   |
| взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта. | взаимодействие 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). | взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищённой, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает). |
| <b>Форма внеурочная деятельность</b>   |  |   |
| Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах  |  |   |
| Школьные спортивные соревнования, дни здоровья, эстафеты и оздоровительные акции   |  |   |
| Спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме.  |  |   |

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

Программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 5-6х классов, с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 13 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка данного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

#### **4.1 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 мероприятия. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: соревнования, турниры, творческие конкурсы, викторины.

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

Программа рассчитана на 34 часа – 1 раз в неделю.

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

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- 1. Учебные пособия:** изобразительные наглядные пособия (рисунки, таблицы): «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз».

## 2. Спортивный инвентарь:

- Баскетбольная площадка, щит, кольцо, баскетбольные мячи.
- Лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки.)
- Гимнастические коврики.
- Легкоатлетический инвентарь. (секундомер, сантиметровая рулетка для прыжков в длину, мячики для метания). Стадион.

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

| №<br>П/<br>п | Тема             | Решаемые проблемы учеником  | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)   |   |
|--------------|------------------|---|--|---|
|              |                  |   | УУД  | Личностные результаты                                   |
| 1            | Вводное занятие  | Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Р.: применять подбор информации для составления портфолио.<br>П.: обосновывать положительное влияние занятий внеурочной деятельности на укрепление здоровья.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни. | Формировать адекватную самооценку собственного здоровья |
| 2            | Уроки здоровья : | Как правильно составлять режим дня и питание  | Р.: применять подбор информации для составления портфолио.<br>П.: определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.   | Формировать адекватную самооценку здоровья              |

|   |                           |   |   |  |
|---|---------------------------|---|---|--|
| 3 | Уроки здоровья :          | Как научиться обсуждать проведенные занятия, личного участия каждого ученика, формирование портфолио. | Р.: применять подбор информации для составления портфолио.<br>П.: руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и выполнять их.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни. | Формировать адекватную самооценку здоровья                                   |
| 4 | Спортивно-оздоровительные | Развивать потребности в занятиях физической культурой и спортом                                       | Формирование физической культуры личности школьника.<br>Приобретение учащимися знаний о правилах проведения соревнований о технике безопасности при занятиях спортом, о способах организации досуга.  | Участие детей в школьной спартакиаде, Дне здоровья, спортивных мероприятиях. |
| 5 | Спортивно-оздоровительные |   |   |  |
| 6 | Спортивно-оздоровительные |   |   |  |
| 7 | Спортивно-оздоровительные |   |   |  |

|    |                           |   |   |  |
|----|---------------------------|---|---|--|
| 8  | Спортивно-оздоровительные |   |   |  |
| 9  | Настольный теннис         | Как правильно вести себя на занятии по лыжной подготовке. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.             | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.<br>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе.<br>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.                            | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. |
| 10 | Настольный теннис         | Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.                                  | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах.                                 |
| 11 | Настольный теннис         | Как выполнить подъем елочкой на склоне 45°<br>Как правильно выполнит технику спусков и преодолеть дистанцию 2 км. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: применять передвижения на лыжах   | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и         |

|    |                   |   |  |  |
|----|-------------------|---|--|--|
|    |                   |   | <p>для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>  | <p>устраняя типичные ошибки.</p>                                 |
| 12 | Настольный теннис | <p>Как контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>                    | <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> | <p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.</p>   |
| 13 | Настольный теннис | <p>Как правильно применять ритмические действия в связки (танец)</p>                              | <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий ритмической гимнастики.</p> <p>П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>  | <p>Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся</p>   |
| 14 | Настольный теннис | <p>Как правильно осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебных задач</p> | <p>Р.: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>   | <p>Организовывать совместные занятия ритмической гимнастики.</p> |



|    |                   |  |  |  |
|----|-------------------|--|--|--|
|    |                   |  | совместного освоения танцевальных комбинаций.  |  |
| 15 | Настольный теннис | Как использовать игру баскетбол в организации активного отдыха                             | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.             | Описывать технику игровых приемов.                             |
| 16 | Настольный теннис | Как моделировать технику игровых действий и приемов  | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.<br>К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.   |
| 17 | Настольный теннис | Как взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий            | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |
| 18 | Настольный теннис | Как демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  | Описывать технику выполнения прыжковых                         |

|    |                   |  |   |  |
|----|-------------------|--|---|--|
|    |                   |  | <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>  | упражнений .   |
| 19 | Настольный теннис | Как осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебной задачи          | <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>  | Уметь регулировать нагрузку, следить за ЧСС самостоятельно |
| 20 | Настольный теннис | Как выполнить коллективное обсуждение проведенных занятий, личного участия каждого ученика | <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> | Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся    |

|    |                   |   |  |  |
|----|-------------------|---|--|--|
| 21 | Настольный теннис | Как правильно вести себя на занятии по лыжной подготовке. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на</p> | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. |
|----|-------------------|---|--|--|

|    |                   |  |   |   |
|----|-------------------|--|---|---|
|    |                   |  | свежем воздухе.<br>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.  |   |
| 22 | Настольный теннис | Как правильно применять ритмические действия в связки (танец). | Р.: применять правила подбора одежды для занятий ритмической гимнастики.<br>П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации.<br>К.: соблюдать правила безопасности.                          | Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся   |
| 23 | Настольный теннис | Как правильно составить комплекс ритмических упражнений.       | Р.: уважительно относиться к партнеру.<br>П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения танцевальных комбинаций. | Организовывать совместные занятия ритмической гимнастики. |
| 24 | Настольный теннис | Как составить танец из ритмических упражнений.                 | Р.: применять правила подбора одежды для занятий ритмической гимнастики.<br>П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации.<br>К.: соблюдать правила безопасности.                          | Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся   |
| 25 | Настольный        | Как правильно  | Р.: применять   | Описывать   |

|    |                   |  |  |   |
|----|-------------------|--|--|---|
|    | теннис            | выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость                                     | упражнения малого мяча для развития физических качеств.<br>П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.                                  | технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |
| 26 | Настольный теннис | Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.<br>П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.                               |
| 27 | Легкая атлетика   | Как преодолеть планку в прыжке в высоту, и дистанцию бега на выносливость.                   | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.<br>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br>К.: соблюдать правила безопасности.   | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в высоту.                          |
| 28 | Легкая атлетика   | Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.                          | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.<br>П.: применять беговые упражнения для развития физических  | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно,                       |

|    |                 |  |   |   |
|----|-----------------|--|---|---|
|    |                 |  | <p>качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>  | <p>выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>               |
| 29 | Легкая атлетика | <p>Как преодолеть планку в прыжке в высоту, и дистанцию бега на выносливость.</p>  | <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>                                       | <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в высоту.</p> |
| 30 | Легкая атлетика | <p>Как правильно совершенствовать передачи от груди.</p> <p>Как выполнить технику ведения мяча змейкой.</p>                    | <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> | <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>               |
| 31 | Легкая атлетика | <p>Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.</p> | <p>Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.</p>           | <p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p>             |
| 32 | Легкая атлетика | <p>Как правильно выполнить технику</p>   | <p>Р.: выполнять правила игры.</p>  | <p>Осуществлять судейство игры</p>  |

|    |                 |  |  |  |
|----|-----------------|--|--|--|
|    |                 | ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.                                | П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.  | в баскетбол по упрощенным правилам.                            |
| 33 | Легкая атлетика | Как правильно выполнить технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.<br>К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.   |
| 34 | Легкая атлетика | Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо и финты.                        | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.           | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |

## 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. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. — / Мастерская учителя.
3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

4. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. — Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
5. Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год.
6. 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.
7. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 — 2003, с.57.
8. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 2004. – 120 с.