

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Лазарево  
Уржумского района Кировской области

**Согласовано**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Калинина Н.В.

« 30 » августа 2021 г.

**«Утверждаю»**

Директор ОО

\_\_\_\_\_ Арутюнян Е.Р.

Приказ № 39 от « 30 » августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительного направления**  
**«Здоровое поколение»**  
**5 класс**

*Составитель:*

Ветошкина Наталья Семеновна,  
учитель физической культуры  
категория первая

с.Лазарево, 2021

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Детский фитнес» по спортивно-оздоровительному направлению разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и направлена на обеспечение достижения планируемых результатов освоения ООП ООО.

Программа «ОФП» для обучающихся рассчитана на 1 года обучения. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников. Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 часа в неделю. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания. Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортзале, на спортивной площадке. Наибольшее содержание планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале, остальное время распределено на занятия по формированию здорового образа жизни.

Занятия по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «ОФП» предназначены для учащихся 5 класса

Курс направлен на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, с целью укрепления здоровья занимающихся, достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе нормативов комплекса ГТО.

Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой.

Форма организации: кружок.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровое поколение» 5 класс**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами; (Подпункт в редакции, введенной в действие с 21 февраля 2015 года приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года N 1644.

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); – определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; – описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

– анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата. 8.Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10.Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;



- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; – создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения курса. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а так же расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно -спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

## 2.Содержание внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровое поколение » 5класс

№ п/п	Тема	Содержание	Формы и виды деятельности
1	Вводное	Инструктаж ТБ. Беседы о здоровом образе жизни. Подвижные игры. Спортивные игры.	Познавательная беседа Спортивно-оздоровительная деятельность
2	Ее величество королева спорта	<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м.Развитие скоростных качеств</p> <p><u>Упражнения для развития гибкости:</u> наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.</p> <p><u>Упражнения на развитие быстроты:</u> челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.</p> <p><u>Упражнения на ловкость:</u> прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.</p> <p><u>Упражнения на выносливость:</u> круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.</p> <p><u>Упражнения на силу:</u> подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. <u>Упражнения на развитие прыгучести:</u> многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.</p>	Спортивная игр Игра Соревнования

3	<b>Мяч над площадкой</b>	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	
4	<b>Баскетбол доктора Нейсмита</b>	Ведение мяча змейкой, передачи. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо. Остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	
5	<b>Лыжня ведет к победе</b>	Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный бесшажный по учебной лыжне. П/и Строевые и порядковые упражнения. ОРУ с лыжными палками. Разминка 800м по учебному кругу. Передвижение о/бесшажным ходом. Торможение. Передвижение непрерывное в течении 17-20 мин. Развитие общей выносливости ОРУ с лыжными палками. Передвижение скользящим, попеременным двухшажным, одновременным бесшажным. Стойки спуска. Подъемы. Повороты переступанием в движении. Развитие выносливости	
6	<b>Самый маленький теннис</b>	Передвижения шагами. Выпадами, прыжками. Держание ракетки , нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние; с низким и средним, высоким отскоком;	
	<b>Гимнастика</b>	Правила безопасности на занятиях гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д); Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства	

7		(м).Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
8	<b>Подвижные игры</b>	Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов. «Быстро в строй», «Удав», «Семья», «Сокол и голуби», «Перемена мест», «Пограничники», «Снайперы», «Охота на зайцев», «Вратарь», «Живая цель», «Пробеги ворота»,«Теннисисты», «Точный удар», «Партизаны», «Пулемет», «Бегуны и футболисты», «Бейсболисты»	
9	<b>Да здравствует король игр</b>	Обучение ударам внутренней стороной стопы.Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы.Подвижная игра с элементами футболаУчебная игра.Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота.Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками.Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.Игра с вратарямиОбучение ведению мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения.Встречная эстафета с ведением мяча.Подвижная игра с элементами футболаИгра с вратарямиОбучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку.Обучение отбору мяча выпадом у партнёра, ведущего мяч навстречу.Игра с вратарямиОбучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч.Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча ваво внешней частью подъёма и продвижению за мячом.Учебная играСовершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением.Подвижная игра с элементами футбола.Совершенствование ударов средней частью подъёма по катящемуся навстречу мячу.Учебная игра	

### 3. Календарно-тематическое планирование спортивно-оздоровительного направления «Здоровое поколение» 5 класс

№п/п	Тема/ Количество часов	Тема	Задачи в соответствии с модулем «Курсы внеурочной деятельности» рабочей программы воспитания
1	Вводное 1 ч	Правила техники безопасности на занятиях	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ вовлекать школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность само реализовать в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;</li> <li>▪ формировать в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослые общности, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;</li> <li>▪ создавать традиции, задающие их членам определенные социально значимые формы поведения;</li> <li>▪ поддерживать школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;</li> </ul>
2	Ее величество королева спорта 4 ч	Бег на короткие дистанции	
3		Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте	
4		Бег на средние дистанции	
5		Бег по пересечённой местности	
6	Мяч над площадкой 6 ч	Приём мяча. Передача мяча	
7		Подача мяча	
8		Передача мяча в зоны	
9		Нападающий удар. Блокирование мяча	
10		Учебно-тренировочная игра.	
11		Игры с элементами волейбола	
12	Баскетбол доктора Нейсмита 4 ч	Ловля и передача мяча. Ведение, броски в корзину одной рукой от плеча. Штрафной удар	
13		Тактические действия в защите: личная и зонная система защиты. Учебная игра	
14		Командные тактические действия в нападении: быстрый прорыв, позиционное	
15		Двусторонняя игра	
16	Лыжня ведет к победе 3 ч	Классические лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход	
17		Классические лыжные ходы. Одновременный бесшажный ход	

18		Игры на горной части	<ul style="list-style-type: none"> <li>поощрять детские инициативы и детское самоуправление.</li> </ul>
19	<b>Самый маленький теннис</b> 2 ч	Правила игры, стойка игрока	
20		Разновидности ударов по мячу	
21	<b>Гимнастика. 4 ч</b>	Развитие гибкости	
22		Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики и акробатики	
23		Гимнастические упражнения на снарядах	
24		Акробатические упражнения	
25	<b>Подвижные игры</b> 4 ч	Подвижные игры с элементами бега	
26		Подвижные игры с элементами прыжка	
27		Подвижные игры с элементами метания	
28		Подвижные игры с элементами тактического мышления	
29	<b>Да здравствует король игр</b> 6 ч	Ведение и обводка. Отбор мяча	
30		Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча.	
31		Удары по мячу с места, с хода	
32		Индивидуальные, групповые действия	
33		Тактика игры в защите	
34		Соревнования по футболу	
Итог:	34 ч		