

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа «Кадет» № 95 имени Героя Российской Федерации Золотухина Е.В.»
городского округа Самара

Программа рассмотрена на
заседании
МО
Протокол № 1 от «30» 08 2016г.
Председатель МО
ЛМ

Проверено
«1» 09 2016г.
Зам. директора по УВР
ЛМ /М.В.Горайнова/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 5-7 классов

«Общая физическая подготовка»

Форма организации: секция

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 3 года

Программа составлена: Горайновой М.В., учителем биологии, Казаковым А.А.,
учителем физкультуры МБОУ школы «Кадет» № 95 г.о.Самара

Самара, 2016

5 класс

№	Наименование раздела и темы	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
Легкая атлетика (4 часа)			
1	История легкой атлетики. Великие легкоатлеты. Техника безопасности. Высокий старт от 10 до 15 м	1	Изучают историю легкой атлетики, запоминают имена выдающихся спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее, выявляют и устраняют типичные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Соблюдают ТБ.
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1	
3	Скоростной бег до 40 м	1	
4	Бег на результат 60м	1	
Страницы истории (4 часа)			
5	Зарождение Олимпийских игр в древности.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Описывают Олимпийские игры древности и современности. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов. Характеризуют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Анализируют положение ФЗ «О физической культуре и спорте».
6	Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр	1	
7	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности Цели и задачи современного олимпийского движения.	1	
8	Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	1	
Подвижные игры. Русская лапта (8 часов)			
9	История возникновения подвижных игр на Руси.	1	Раскрывают историю возникновения подвижных игр на Руси, отличают особенности подвижных игр в различных регионах нашей страны. Демонстрируют знание правил игры в русскую лапту, показывают приемы игры, ударов по мячу. Характеризуют различные тактические комбинации. Соблюдают правила ТБ при игре в русскую лапту.
10	Русская лапта. Правила игры. Передача и ловля мяча.	1	
11	Удары по мячу. Бег по дистанции	1	
12	Взаимодействие игроков. Тактические комбинации. Бег с изменением направления	1	
13	Удары по мячу сверху, сбоку, снизу	1	
14	Удары по мячу с наброса партнера, сбоку с наброса.	1	
15-16	Игра по упрощенным правилам.	2	
Лыжная подготовка (8 часов)			
17	История лыжного спорта. Основные правила.	1	Изучают историю лыжного спорта, знают имена выдающихся

	Одежда, обувь. Лыжный инвентарь		отечественных лыжников. Соблюдают правила ТБ. Выполняют контрольные упражнения. Описывают и демонстрируют технику лыжных ходов, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов.
18	Правила ТБ. Одновременные хода	1	
19	Контроль техники передвижения одновременных ходов. Передвижение 1000 м	1	
20	Переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1	
21	Контроль техники попеременных ходов. Передвижение 1000 м	1	
22	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий	1	
23	Передвижение 2000 м	1	
24	Лыжная гонка	1	
Волейбол (7 часов)			
25	История волейбола. Основные правила игры. Основные приемы игры. Правила ТБ	1	Изучают историю волейбола. Запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов. Овладевают правилами и приемами игры в волейбол. Описывают технику игровых приемов и действий, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники и игры, соблюдают ТБ. Выполняют правила игры. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха
26	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
27	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	
28	Передача мяча сверху двумя руками разными способами	1	
29	Передача мяча изученными способами через сетку	1	
30-31	Игра по упрощенным правилам	2	
Здоровье и здоровый образ жизни (4 часа)			
32	Слагаемые ЗОЖ. Режим дня. Гимнастика	1	Раскрывают понятие ЗОЖ, выделяют его основные компоненты, определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Составляют и выполняют комплексы утренней гимнастики. Умеют выбирать спортивный инвентарь. Выбирают правильный режим питания, соблюдают режим дня. Соблюдают правила соревнования и ТБ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе эстафеты.
33	Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря	1	
34	Рациональное питание. Режим труда и отдыха	1	
35	Эстафета	1	

6 класс

№	Наименование раздела и темы	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	
Легкая атлетика (4 часа)				
1	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	Описывают и отрабатывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки. Осваивают технику прыжковых упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физической способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники, соблюдают ТБ.	
2	Бег на 1000 м	1		
3	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1		
4	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1		
Гимнастика (11 часов)				
5	История гимнастики. Виды гимнастики. Правила ТБ и страховки при выполнении гимнастических упражнений	1	Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначения каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами ТБ и страховки при выполнении гимнастических упражнений. Различают и выполняют строевые команды. Описывают и демонстрируют технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Составляют гимнастические комбинации из изученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники и игры, соблюдают ТБ.	
6	Строевые упражнения. Перестроения.	1		
7	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.	1		
8	Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	1		
9	Общеразвивающие упражнения с предметами (мальчики – с мячом, гантелями, девочки – с обручами, мячом)	1		
10	Висы и упоры	1		
11	Опорные прыжки	1		
12	Акробатические упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	1		
13	Лазание по канату, гимнастической лестнице	1		
14	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	1		
15	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1		
Лыжная подготовка (8 часов)				
16	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	1		Моделируют технику лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий. Демонстрируют умения подъема и спуска. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники и

17	Подъем «полуелочкой». Спуск в приседе. ТБ на спусках	1	игры, соблюдают ТБ.
18	Контроль техники подъема «полуелочкой»	1	
19	Торможение «плугом»	1	
20	Контроль техники спуска и торможения	1	
21	Правила самостоятельного выполнения упражнений	1	
22	Передвижение 1000 м с использованием подъемов и спусков	1	
23	Лыжная гонка	1	
Волейбол (7 часов)			
24	Совершенствование техники владения мячом	1	Описывают и демонстрируют технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляют и устраняют характерные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий игры. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники и игры, соблюдают ТБ. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
25	Упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками и др.	1	
26	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.	1	
27	Прием мяча снизу на месте и после перемещения вперед. Круговая тренировка	1	
28	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
29	Комбинации из освоенных элементов	1	
30	Игра	1	
Основные двигательные способности организма (5 часов)			
31	Основные двигательные способности	1	Выполняют комплексы упражнений для развития основных двигательных способностей организма. Оценивают двигательную способность своего организма с использованием методик и по приведенным показателям. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений, соблюдают ТБ.
32	Упражнения для развития гибкости	1	
33	Силовые упражнения. Упражнения для развития быстроты	1	
34	Упражнения для развития выносливости	1	
35	Упражнения для развития ловкости	1	

7 класс

№	Наименование раздела и темы	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	
Легкая атлетика (4 часа)				
1	Метание малого мяча в цель и на дальность. ТБ при выполнении упражнений	1	Описывают и демонстрируют технику выполнения метательных упражнений. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Используют метательные упражнения для развития физических способностей организма. Осуществляют самоконтроль. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений, соблюдают ТБ.	
2	Броски и ловля набивного мяча различными способами	1		
3	Судейство легкой атлетики. Правила легкоатлетических соревнований	1		
4	Правила восстановления организма после физической нагрузки. Самоконтроль	1		
Гимнастика (11 часов)				
5	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силы и гибкости. Страховка и помощь. ТБ	1	Понимают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силы и гибкости. Овладевают правилами ТБ и страховки при выполнении гимнастических упражнений. Различают и выполняют строевые команды. Описывают и демонстрируют технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Составляют гимнастические комбинации из изученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Применяют упражнения для самостоятельных тренировок. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Осуществляют самоконтроль. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники и игры, соблюдают ТБ.	
6	Строевые упражнения. Перестроения. Движения в колонне.	1		
7	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1		
8	Общеразвивающие упражнения с предметами	1		
9	Висы и упоры	1		
10	Акробатические упражнения	1		
11	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне и стенке	1		
12	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину	1		
13	Гимнастические и акробатические комбинации	1		
14	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.	1		
15	Установка и уборка снарядов. Составление комбинаций упражнений. Правила самоконтроля	1		
Лыжная подготовка (8 часов)				
16	Применение лыжных мазей. Передвижение 2000 м. ТБ при лыжной подготовке	1		Моделируют технику лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий. Демонстрируют умения подъема и спуска. Осваивают способы ПМП при обморожениях и травмах. Используют
17	ПМП при обморожениях и травмах.	1		

	Передвижение 2000 м		изученные упражнения в самостоятельных занятиях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники и игры, соблюдают ТБ
18	Повороты переступанием. Спуск с поворотом	1	
19	Контроль техники поворотов и спусков	1	
20	Правила самостоятельного выполнения упражнений	1	
21	Передвижение с использованием изученных техник спуска, торможения и поворота. Дистанция 3000 м	1	
22	Лыжная гонка	1	
23	Эстафета	1	
Волейбол (8 часов)			
24	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. ТБ при игре в волейбол	1	Описывают и демонстрируют технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляют и устраняют характерные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий игры. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий. Организуют судейство, знают правила игры и основы ее организации. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники и игры, соблюдают ТБ. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Осуществляют самоконтроль во время занятий и игры.
25	Расстановка игроков. Тактика нападения и защиты. Организация игры	1	
26-27	Совершенствование технических приемов игры в волейбол. Круговая тренировка	2	
28	Правила самоконтроля. Верхняя передача	1	
29	Судейство. Комплектование команды.	1	
30-31	Проведение соревнований	2	
Адаптивные возможности организма (4 часа)			
32	Самоконтроль. Показатели самочувствия	1	Объясняют важность самоконтроля. Выполняют функциональные пробы (приседание, задержка дыхания, измерение пульса, артериального давления) до и после занятий. Ведут дневник самоконтроля. Составляют комбинации и комплексы упражнений с учетом адаптивных возможностей организма и развития двигательных способностей.
33	Функциональные пробы	1	
34	ПМП при травмах. Соблюдение ТБ	1	
35	Правила самоконтроля и гигиены. Составления комплекса упражнений для развития основных двигательных способностей в летнее время	1	

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» построена на основе фундаментального ядра содержания основного общего образования, программы развития и формирования универсальных учебных действий, программы духовно-нравственного развития и воспитания личности.

Стандарт предполагает реализацию в школе пяти направлений внеурочной деятельности, одним из которых является спортивно-оздоровительное направление. Программа внеурочной деятельности «ОФП» включает школьников в разнообразные формы занятий, благодаря которым крепнут мышцы, укрепляется костная, нервная, сосудистая системы, растет сопротивляемость организма заболеваниям, оттачиваются физические способности, повышается уровень морально-психологической подготовки. На этих занятиях проявляются и закрепляются такие качества характера, как выдержка, упорство, самопреодоление, самодисциплина, настойчивость и трудолюбие. Главным стимулом деятельности для ребенка становится стремление развить физические силы, сохранить здоровье, оказывать помощь сверстникам благодаря приобретенным навыкам и умениям. С этими стимулами сочетается естественное стремление детей к деятельности, подвижности, активности, которое лучше всего реализуется в общественно значимых формах физического воспитания. Общение в процессе занятий удовлетворяет духовную потребность в другом человеке, в освоении опыта товарищей, формирует общественное мнение, объединяет детей в полезном использовании свободного времени.

Концептуальными основами программы внеурочной деятельности «ОФП» стали следующие идеи: организация целенаправленной, организованной работы по включению школьников в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, оздоровительной деятельностью, гармоничное развитие тела ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.

Цель программы:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В зависимости от решения педагогического коллектива, родительской общественности, интересов и запросов детей и родителей в образовательной организации реализуется модель плана внеурочной деятельности с преобладанием воспитательных мероприятий.

Данный курс внеурочной деятельности соответствует основными направлениями деятельности образовательной организации по духовно-нравственному развитию, воспитанию и социализации, профессиональной ориентации обучающихся, здоровьесберегающей деятельности и формированию экологической культуры обучающихся, которыми являются:

- формирование мотивационно-ценностных отношений обучающегося в сфере **здорового образа жизни** (осознание обучающимися ценности целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, формирование установки на систематические занятия физической

культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; формирование знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе экологических и транспортных, готовности активно им противостоять; овладение современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики инфекционных заболеваний; убежденности в выборе здорового образа жизни; формирование устойчивого отрицательного отношения к аддиктивным проявлениям различного рода – наркозависимость, алкоголизм, игромания, табакокурение, интернет-зависимость и др., как факторам ограничивающим свободу личности);

- обеспечение принятия обучающимися **ценности Человека и человечности**, гуманистических, демократических и традиционных ценностей, формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, собственности, гражданской позиции; формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовности к конструированию образа партнера по диалогу, образа допустимых способов диалога, процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, формирование готовности и способности вести переговоры, противостоять негативным воздействиям социальной среды);
- формирование мотивационно-ценностных отношений обучающегося **в сфере самопознания, самоопределения, самореализации, самосовершенствования** (развитие мотивации и способности к духовно-нравственному самосовершенствованию; формирование позитивной самооценки, самоуважения, конструктивных способов самореализации);

Количество часов, выделяемых на внеурочную деятельность по программе «ОФП», составляет за 3 года обучения на этапе основной школы не более 102 часов, в год – не более 34 часов.

Содержание занятий должно формироваться с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей) и осуществляться посредством различных форм организации, отличных от урочной системы обучения, таких как соревнования, игры, тренировочные занятия, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики.

В связи с тем, что значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, программа внеурочной деятельности рассчитана на 3 года (5-7 класс) и имеет три составляющих:

- Популяризация физической культуры и спорта - программа для 5 класса
- Спортивное совершенствование - программа для 6 класса
- Активное включение в различные формы самостоятельной деятельности - программа для 7 класса

Планируемые результаты

1 этап	2 этап	3 этап
5 класс	6 класс	7 класс

Знаю и понимаю	ценю	действую
Расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения учащихся	Развитие способностей учащихся в различных видах физкультуры и спорта	Приобретение индивидуальных качественных свойств учащихся
Популяризация физической культуры спорта	Разностороннее физическое развитие учащихся	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей
Повышение работоспособности учащихся	Формирование качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в предметно-практической деятельности	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве
Совершенствование нравственного и эстетического развития	Приобретение опыта участия и проведения спортивно-массовых мероприятий	Активное включение учащихся в различные формы самостоятельной деятельности
Приобретение опыта в знаниях и способах двигательной активности, умениях творчески их применять при решении практических задач	Воспитание привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	

Организация занятий внеурочной деятельности в 5 классе согласно основным направлениям деятельности ОО по духовно-нравственному развитию, воспитанию и социализации, профессиональной ориентации обучающихся, здоровьесберегающей деятельности и формированию экологической культуры

Название курса внеурочной деятельности	Основные направления	Тематика курса по направлениям	Количество часов (аудиторных)	Количество часов (внеаудиторных)	Практический выход
ОФП	Формирование мотивационно-ценностных отношений в сфере ЗОЖ	Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м Бег на результат 60м Передача и ловля мяча. Удары по мячу. Бег по дистанции Взаимодействие игроков. Тактические комбинации. Бег с изменением направления Удары по мячу сверху, сбоку, снизу	0	22	1. Неделя безопасности (октябрь) 2. Общешкольные легкоатлетические соревнования (октябрь) 3. Профилактика курения, алкоголизма, наркомании (ноябрь – январь) 4. Командные соревнования, игры (март) 5. Военно-полевые

		<p>Удары по мячу с наброса партнера, сбоку с наброса. Игра по упрощенным правилам. Основные правила. Одежда, обувь. Лыжный инвентарь Правила ТБ. Одновременные хода Контроль техники передвижения одновременных ходов. Передвижение 1000 м Переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Контроль техники попеременных ходов. Передвижение 1000 м Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий Передвижение 2000 м Лыжная гонка Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Передача мяча сверху двумя руками разными способами Передача мяча изученными способами через сетку Игра по упрощенным правилам Гимнастика Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного</p>			сборы (июнь)
--	--	--	--	--	--------------

		инвентаря			
	<p>обеспечение принятия обучающимися ценности Человека и человечности, гуманистических, демократических и традиционных ценностей, формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, собственности, гражданской позиции; формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания</p>	<p>История легкой атлетики. Великие легкоатлеты. Техника безопасности. Зарождение Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности Цели и задачи современного олимпийского движения. История лыжного спорта.</p>	3	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Линейка 1 сентября (сентябрь) 2. День учителя (октябрь) 3. Всемирный день ребенка (ноябрь) 4. Благотворительная акция «Доброе сердце» (декабрь) 5. Акция «память» (январь) 6. Вахта памяти (май) 7. Линейка «Честь школы – моя честь» (май)
	<p>формирование мотивационно-ценностных отношений обучающегося в сфере самопознания, самоопределения, самореализации, самосовершенствования</p>	<p>Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. История возникновения подвижных игр на Руси. История волейбола. Основные правила игры. Основные приемы игры. Правила ТБ Слагаемые ЗОЖ. Режим дня. Рациональное питание. Режим труда и отдыха Русская лапта. Правила игры. Эстафета</p>	3	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Акция «Внимание, дети» - профилактика нарушений ПДД (сентябрь) 2. Неделя безопасности (октябрь) 3. Всемирный день ребенка (ноябрь) 4. Профилактика адиктивного поведения (ноябрь) 5. Всемирный день ГО (март) 6. Военно-полевые сборы (июнь)

					7. День толерантности (ноябрь) 8. Веселые старты (март) 9. А ну-ка, парни (февраль)
	ИТОГО		6	28	

Организация занятий внеурочной деятельности в 6 классе согласно основным направлениям деятельности ОО по духовно-нравственному развитию, воспитанию и социализации, профессиональной ориентации обучающихся, здоровьесберегающей деятельности и формированию экологической культуры

Название курса внеурочной деятельности	Основные направления	Тематика курса по направлениям	Количество часов (аудиторных)	Количество часов (внеаудиторных)	Практический выход
ОФП	Формирование мотивационно-ценностных отношений в сфере ЗОЖ	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Строевые упражнения. Перестроения. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах Общеразвивающие упражнения с предметами (мальчики – с мячом, гантелями, девочки – с обручами, мячом) Висы и упоры Опорные прыжки Акробатические упражнения.	0	23	1. Неделя безопасности (октябрь) 2. Общешкольные легкоатлетические соревнования (октябрь) 3. Профилактика курения, алкоголизма, наркомании (ноябрь – январь) 4. Командные соревнования, игры (март) 5. Военно-полевые сборы (июнь)

		<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами</p> <p>Лазание по канату, гимнастической лестнице</p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p> <p>Подъем «полуелочкой». Спуск в приседе. ТБ на спусках</p> <p>Контроль техники подъема «полуелочкой»</p> <p>Торможение «плугом»</p> <p>Контроль техники спуска и торможения</p> <p>Правила самостоятельного выполнения упражнений</p> <p>Передвижение 1000 м с использованием подъемов и спусков</p> <p>Совершенствование техники владения мячом</p> <p>Упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками и др.</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.</p> <p>Прием мяча снизу на месте и после перемещения вперед.</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов</p>			
--	--	--	--	--	--

		Игра			
	<p>обеспечение принятия обучающимися ценности Человека и человечности, гуманистических, демократических и традиционных ценностей, формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, собственности, гражданской позиции; формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания</p>	<p>История гимнастики. Виды гимнастики. Правила ТБ и страховки при выполнении гимнастических упражнений Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.</p>	1	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Линейка 1 сентября (сентябрь) 2. День учителя (октябрь) 3. Всемирный день ребенка (ноябрь) 4. Благотворительная акция «Доброе сердце» (декабрь) 5. Акция «память» (январь) 6. Вахта памяти (май) 7. Линейка «Честь школы – моя честь» (май)
	<p>формирование мотивационно-ценностных отношений обучающегося в сфере самопознания, самоопределения, самореализации, самосовершенствования</p>	<p>Основные двигательные способности Упражнения для развития гибкости Силовые упражнения. Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития выносливости Упражнения для развития ловкости Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении Эстафеты и игры с использованием</p>	1	8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Акция «Внимание, дети» - профилактика нарушений ПДД (сентябрь) 2. Неделя безопасности (октябрь) 3. Всемирный день ребенка (ноябрь) 4. Профилактика адиктивного поведения (ноябрь) 5. Всемирный день ГО (март) 6. Военно-полевые сборы (июнь)

		гимнастических упражнений и инвентаря Лыжная гонка			7. День толерантности (ноябрь) 8. Веселые старты (март) 9. А ну-ка, парни (февраль)
	ИТОГО		2	32	

Организация занятий внеурочной деятельности в 7 классе согласно основным направлениям деятельности ОО по духовно-нравственному развитию, воспитанию и социализации, профессиональной ориентации обучающихся, здоровьесберегающей деятельности и формированию экологической культуры

Название курса внеурочной деятельности	Основные направления	Тематика курса по направлениям	Количество часов (аудиторных)	Количество часов (внеаудиторных)	Практический выход
ОФП	Формирование мотивационно-ценностных отношений в сфере ЗОЖ	Метание малого мяча в цель и на дальность. ТБ при выполнении упражнений Броски и ловля набивного мяча различными способами Судейство легкой атлетики. Правила легкоатлетических соревнований Строевые упражнения. Перестроения. Движения в колонне. Висы и упоры Акробатические упражнения Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне и стенке Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину	0	23	1. Неделя безопасности (октябрь) 2. Общешкольные легкоатлетические соревнования (октябрь) 3. Профилактика курения, алкоголизма, наркомании (ноябрь – январь) 4. Командные соревнования, игры (март) 5. Военно-полевые сборы (июнь)

		<p>Гимнастические и акробатические комбинации Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Применение лыжных мазей. Передвижение 2000 м. ТБ при лыжной подготовке ПМП при обморожениях и травмах. Передвижение 2000 м Повороты переступанием. Спуск с поворотом Контроль техники поворотов и спусков Передвижение с использованием изученных техник спуска, торможения и поворота. Дистанция 3000 м Лыжная гонка Эстафета Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. ТБ при игре в волейбол Расстановка игроков. Тактика нападения и защиты. Совершенствование технических приемов игры в волейбол. Круговая тренировка Правила самоконтроля. Верхняя передача ПМП при травмах. Соблюдение ТБ</p>			
--	--	--	--	--	--

	<p>обеспечение принятия обучающимися ценности Человека и человечности, гуманистических, демократических и традиционных ценностей, формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, собственности, гражданской позиции; формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания</p>	<p>Организация игры Правила самоконтроля. Верхняя передача Судейство. Комплектование команды. Правила самоконтроля и гигиены. Составления комплекса упражнений для развития основных двигательных способностей в летнее время</p>	1	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Линейка 1 сентября (сентябрь) 2. День учителя (октябрь) 3. Всемирный день ребенка (ноябрь) 4. Благотворительная акция «Доброе сердце» (декабрь) 5. Акция «память» (январь) 6. Вахта памяти (май) 7. Линейка «Честь школы – моя честь» (май)
	<p>формирование мотивационно-ценностных отношений обучающегося в сфере самопознания, самоопределения, самореализации, самосовершенствования</p>	<p>Правила восстановления организма после физической нагрузки. Самоконтроль Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силы и гибкости. Страховка и помощь. ТБ Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами Установка и уборка снарядов. Составление комбинаций упражнений. Правила самоконтроля Правила самостоятельного выполнения упражнений</p>	2	5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Акция «Внимание, дети» - профилактика нарушений ПДД (сентябрь) 2. Неделя безопасности (октябрь) 3. Всемирный день ребенка (ноябрь) 4. Профилактика адиктивного поведения (ноябрь) 5. Всемирный день ГО (март) 6. Военно-полевые сборы (июнь) 7. День толерантности (ноябрь)

		Самоконтроль. Показатели самочувствия Функциональные пробы			8. Веселые старты (март) 9. А ну-ка, парни (февраль)
	ИТОГО		3	31	