

СОДЕРЖАНИЕ

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	1
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	2
3. Тематическое планирование.....	4

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты

Прохождение курса позволит учащимся достичь следующих результатов:

Личностные

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- приобретение чувства ответственности и долга перед Родиной;
- приобретение 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- знать исторические данные о цели возрождения Олимпийских, их роли в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

Метапредметные

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать (в сотрудничестве с учителем или самостоятельно) свои действия для решения задачи;
- общаться со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать свои достижения, осознавать трудности, искать их причины и способы преодоления; адекватно воспринимать оценку учителя.
- интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- задавать вопросы, отвечать на вопросы других; слушать высказывания собеседников;
- высказывать своё мнение по обсуждаемым вопросам, объяснять его; понимать возможность существования других точек зрения, стремиться к их пониманию.

Предметные

Обучающийся научится:

- измерять (познание) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- планировать занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления физического здоровья и физической подготовки человека;

-измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных качеств;

Получит возможность научиться:

- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- уметь формировать навыки систематического наблюдения за своим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития;
- развить навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- организовать и проводить самостоятельные занятия по развитию: скорости, силы, выносливости, координации движений.
- управлять своими эмоциями, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития быстроты, выносливости, гибкости и ловкости;
- выполнять упражнения базовых видов спорта, основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- выполнять броски набивного мяча из разных исходных положений. - принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- лазать по канату, шесту; подтягивание;
- выполнять опорные прыжки, прыжки через скакалку.
- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.
- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Тема 1. Теоретическая подготовка (1 ч.)

Вводный инструктаж по технике безопасности 018/09. Инструктаж на занятиях по лёгкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке, плаванию. Гигиена, режим дня и закаливание организма. Средства и методы закаливания. История зарождения олимпийского движения в России. Символика Олимпиады. Первые олимпийские чемпионы современности. Оказание первой помощи.

Тема 2. Легкоатлетические упражнения (8 ч.)

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Бег обычный, с изменением направления, с ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость. Легкоатлетические упражнения проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Ходьба на носках, прогнувшись на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительности до 10-12 минут

Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; прыжки с места, разбега, через мячи, веревочку. Метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность.

Тема 3. Спортигры (17 ч.)

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, волейбол, футбол, пионербол. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Техника и тактика игры в баскетбол (6 ч.)

Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Броски мяча из разных положений, подвижные игры, бесшумный мяч, падающая палка, мяч навстречу мячу, передал-садись, к своим флажкам и др.

Техника и тактика игры в волейбол (4 ч.)

Правила игры. Стойки. Упражнения в парах, тройках. Поддача, приём, ловля мяча. В волейболе нижняя поддача, передача двумя руками, приём мяча сверху двумя руками. Тактические действия. Игра по правилам.

Техника и тактика игры в футбол (7 ч.)

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Старты из разных положений. Игра по правилам.

Тема 4. Лыжная подготовка (5ч.)

Скользкий шаг с палками. Подъемы, спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием, подъём лесенкой, ёлочкой. Спуск в основной и низкой стойке. Торможение плугом, упором, поворот упором.

Тема 5. Гимнастика с элементами акробатики (3ч.)

Простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах. Гимнастические упражнения, включенные в

программу, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Техника перекатов в группировке, лёжа на животе, стоя на коленях. Кувырок вперед, в сторону, с шага; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Лазание по гимнастической стенке, канату, наклонной скамейке. Перелезание через гимнастические предметы. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке), ходьба по рейке гимнастической скамейке, повороты, стоя на скамейке, перешагивания через мячи. Комбинации ОРУ, ходьба, бег, прыжки, вращения. Упражнения с гимнастической скамейкой, на стенке, снарядах. Акробатические упражнения, эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования. лазание по канату, шесту, гимнастической стенке, лазание на скорость. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами, штангой, гирей, опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Участие в соревнованиях (3 ч.) Товарищеские встречи. Городские соревнования.

3. Тематическое планирование

№ п\п	Средства подготовки	Количество часов
1.	Техника безопасности	1
2.	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	
	2.1. Лёгкая атлетика	8
	2. 2. Спортивные игры	14
	2.3. Гимнастика	3
	2.4. Лыжная подготовка	5
3.	Участие в календарных и контрольных соревнованиях	3
4.	Теоретическая подготовка	В процессе обучения
5.	Всего:	34