

## **Рабочая программа внеурочной деятельности**

### **«Развитие физических качеств с помощью спортивных и подвижных игр»**

#### **7 класс**

Программа рассчитана на реализацию в течение 1 года в количестве 34 часов (1 час в неделю).

#### **Планируемые результаты освоения курса.**

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

##### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

##### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

##### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомлений.

##### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, достижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

##### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, не зависимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоение новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости

индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

### **Содержание курса.**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий, эстафетный бег.

**Подвижные игры.** Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Вышибалы, Красный - Белый, Борьба за мяч, Антивышибалы, Забросай противника мячами, Ловишка с мячом, Ловишка (пятнашки), эстафеты.

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

**Футбол.** Основные правила игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, мини - футбол.

**Баскетбол.** Основные правила игры передвижения, ведение, передачи, броски, защитные стойки, мини – баскетбол.

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля, правило поведения на занятиях ОФП по разделам программы

**Способы физкультурной деятельности.** Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия одежде для игр и прогулок. Подвижные игры. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

**Формы организации:** школьные спартакиады, эстафеты, участие в соревнованиях, беседы, просмотры учебных фильмов, классные часы о здоровье, здоровом образе жизни, составление правильного режима занятий физической культурой, спортом, туризмом, рациона здорового питания, режима дня, подготовка комплекса упражнений для тематических физкультминуток в школе, участие в школьной НПК «Эврика» с проектными и исследовательскими работами, участие в подготовке и проведении школьных КТД.

Тематическое планирование внеурочной деятельности по физической культуре 7 класс (34 часа)

№	Название раздела (темы) программы	Количество часов	Практическая часть (количество часов)				Содержательные единицы программы	Планируемые результаты
			контрольные нормативы	Практические работы	Лабораторные работы	Зачет (опрос по теории)		
<b>7 класс</b>								
1	Лёгкая атлетика	7					<p>Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, круговая тренировка, преодоление препятствий, эстафетный бег. Подвижные игры на развитие физических качеств.</p> <p>Метапредметные:                      понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;                      уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;                      ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности                      поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомлений                      восприятие красоты телосложения и осанки</p>	

							<p>человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья</p> <p>владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения</p> <p>владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p>Предметные:</p> <p>знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни</p> <p>способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, не зависимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности</p> <p>способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме</p> <p>способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

							<p>Личностные:</p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры</p> <p>способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении</p> <p>умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха</p> <p>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</p> <p>культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно</p> <p>оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности</p> <p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности</p>
2	Баскетбол	4				<p>Основные правила игры передвижения, ведение, передачи, броски, защитные стойки, мини – баскетбол.</p> <p>Подвижные игры.</p>	<p>Метапредметные:</p> <p>понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности</p>



							<p>бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья</p> <p>поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомлений</p> <p>понимание культуры движений человека, достижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью</p> <p>владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений</p> <p>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой</p> <p>Предметные:</p> <p>знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни</p> <p>умение оказывать помощь занимающимся при освоение новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

								<p>технику их выполнения  способность преодолевать трудности,  выполнять учебные задания по технической и  физической подготовке в полном объеме  самостоятельные занятия физической  культурой по формированию телосложения и  правильной осанки  способность осуществлять судейство  соревнований по одному из видов спорта,  владеть информационными жестами судьи  регулировать величину физической нагрузки в  зависимости от задач занятия и  индивидуальных особенностей организма  Личностные:  владение знаниями об особенностях  индивидуального здоровья и о  функциональных возможностях организма,  способах профилактики заболеваний и пере  напряжения средствами физической культуры  способность управлять своими эмоциями,  проявлять культуру общения и взаимодействия  в процессе занятий физической культурой,  игровой и соревновательной деятельности  умение планировать режим дня, обеспечивать  оптимальное сочетание нагрузки и отдыха  хорошее телосложение, желание поддерживать  его в рамках принятых норм и представлений  посредством занятий физической культурой  оценивать ситуацию и оперативно принимать  решения, находить адекватные способы по  ведения и взаимодействия с партнерами во  время учебной и игровой деятельности</p>
<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>5</b>					Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по	<p>Метапредметные:  понимание физической культуры как средства</p>

							<p>гимнастической стенке и канату. Игры.</p> <p>организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомлений восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p>Предметные:</p> <p>знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований</p> <p>способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность</p> <p>способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями</p> <p>способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения</p> <p>способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма</p> <p>Личностные:</p> <p>владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности</p> <p>способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

								<p>в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях</p>
4	Подвижные игры	6					<p>Подвижные игры: Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Вышибалы, Красный - Белый, Борьба за мяч, Антивышибалы, Забросай противника мячами, Ловишка с мячом, Ловишка (пятнашки), эстафеты.</p>	<p>Метапредметные: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление</p>

							<p>доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья</p> <p>поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомлений</p> <p>понимание культуры движений человека, достижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью</p> <p>владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений</p> <p>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой</p> <p>Предметные:</p> <p>знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни</p> <p>умение оказывать помощь занимающимся при освоение новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения</p> <p>способность преодолевать трудности,</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

							<p>выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки</p> <p>способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма</p> <p>Личностные:</p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры</p> <p>способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности</p> <p>умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха</p> <p>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой</p> <p>оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности</p>
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>6</b>				Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение, игры на лыжах.	<p>Метапредметные:</p> <p>понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и</p>

								<p>девиантного (отклоняющегося) поведения ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомлений восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности Предметные: знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--



							<p>соревнований</p> <p>способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность</p> <p>способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями</p> <p>способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения</p> <p>способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма</p> <p>Личностные:</p> <p>владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности</p> <p>способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям</p> <p>красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений</p> <p>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание</p> <p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях</p>
6	Волейбол	3				<p>Основные правила игры передвижения, ведение, передачи, броски, защитные стойки. Подвижные игры.</p>	<p>Метапредметные:</p> <p>понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности</p> <p>бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и</p>

							<p> нарушения в состоянии здоровья  поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомлений  понимание культуры движений человека, достижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью  владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений  владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой  Предметные:  знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни  умение оказывать помощь занимающимся при освоение новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения  способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме </p>
--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки</p> <p>способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи</p> <p>регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма</p> <p>Личностные:</p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры</p> <p>способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности</p> <p>умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха</p> <p>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой</p> <p>оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности</p>
7	Футбол	3				<p>Основные правила игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, мини - футбол, игры.</p>	<p>Метапредметные:</p> <p>понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность</p>

								<p>творческой активности бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомлений понимание культуры движений человека, достижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой Предметные: знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни умение оказывать помощь занимающимся при освоение новых двигательных действий,</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	---

							<p>корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения</p> <p>способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме</p> <p>самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки</p> <p>способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи</p> <p>регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма</p> <p>Личностные:</p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры</p> <p>способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности</p> <p>умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха</p> <p>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой</p> <p>оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности</p>
	<b>Всего</b>	<b>34</b>		<b>1</b>			

Список литературы:

Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.

Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.

Матвеев А. П. Малыгина М.В. Физическая культура в начальной школе.2000

Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе 2003

Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у школьников. – Спб., 2003

Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми дошкольного и школьного возрастов. – М., 1999

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности (физическая культура) 7 класс (34 часа)**

	№	Тема урока	Контроль	Дата проведения	
				план	факт
<b>Лёгкая атлетика (7 ч)</b>					
1.	1	Эстафеты. Развитие физических качеств.			
2.	2	Подвижные игры на развитие ловкости и координации.			
3.	3	Эстафеты. Подвижные игры.			
4.	4	Подвижные игры на развитие выносливости.			
5.	5	Эстафеты. Развитие двигательных способностей.			
6.	6	Подвижные игры на развитие быстроты и скорости			
7.	7	Эстафеты. Развитие физических качеств в подвижных играх			
<b>Баскетбол(4ч)</b>					
8.	1	Подвижные игры на развитие физических качеств.			
9.	2	Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие двигательных способностей			
10.	3	Подвижные игры на развитие двигательных способностей и физических качеств.			
11.	4	Эстафеты. Подвижные игры.			
<b>Гимнастика (5ч)</b>					
12	1	Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений.			
13	2	Эстафеты на развитие физических качеств.			
14	3	Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений.			
15	4	Эстафеты на развитие физических качеств и двигательных способностей.			
16	5	Эстафеты и подвижные игры.			
<b>Подвижные игры (6ч)</b>					
17	1	Подвижные игры по выбору из раздела школьной программы. Развитие двигательных способностей и физических качеств			
18	2	Подвижные игры по выбору из раздела школьной программы. Развитие двигательных способностей и физических качеств			
19	3	Подвижные игры по выбору из раздела школьной программы. Развитие двигательных способностей и физических качеств			
20	4	Подвижные игры по выбору из раздела школьной программы. Развитие двигательных способностей и физических качеств			
21	5	Подвижные игры по выбору из раздела школьной программы. Развитие двигательных способностей и физических качеств			



22	6	Подвижные игры по выбору из раздела школьной программы. Развитие двигательных способностей и физических качеств			
<b>Лыжная подготовка (6ч)</b>					
23	1	Подвижные игры на лыжах и без.развитие физических качеств			
24	2	Подвижные игры на лыжах и без.развитие физических качеств			
25	3	Подвижные игры на лыжах и без.развитие физических качеств			
26	4	Подвижные игры на лыжах и без. Развитие двигательных способностей			
27	5	Подвижные игры на лыжах и без. Развитие двигательных способностей			
28	6	Подвижные игры на лыжах и без. Развитие двигательных способностей			
<b>Волейбол (3ч)</b>					
29	1	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие двигательных способностей.			
30	2	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие двигательных способностей.			
31	3	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие двигательных способностей.			
<b>Футбол (3ч)</b>					
32	1	Подвижные игры с элементами футбола. Развитие двигательных способностей.			
33	2	Подвижные игры с элементами футбола. Развитие двигательных способностей.			
34	3	Подвижные игры с элементами футбола. Развитие двигательных способностей.			