

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Внеурочной деятельности по физической культуре в 7 классе.**

**Личностные результаты**

* воспитание пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* знание истории физической культуры России и человечества;
* усвоение ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности перед Ро­диной;
* формирование ответственного отношения к учению, го­товности к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору дальнейшей инди­видуальной траектории образования, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, культуре;
* готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения;
* 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 в процессе образовательной, учебной, физкультурно-оздоровительной, спортивной, творческой и других видах дея­тельности;
* формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни;

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
* умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи;
* владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе;
* умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

**Предметные результаты**

* понимание значения физической культуры в формировании личностных качеств, в укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных занятий с тренировочной функцио­нальной направленностью и с учётом индиви­дуальных возможностей организма, включать эти занятия в режим дня;
* приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; приобретение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха;
* расширение опыта организации и мониторинга физиче­ского развития и физической подготовленности; формирова­ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него за­нятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её действия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять упражнения ВФСК «ГТО»
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами из базовых видов спорта; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**

* История физической культуры.
* Олимпийские игры древности.
* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
* История зарождения олимпийского движения в России.
* Олимпийское движение в России (СССР).
* Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
* Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
* История зарождения Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО.
* Характеристика видов контрольных упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».
* Физическая культура в современном обществе.
* Организация и проведение пеших туристских походов.
* Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

* Физическое развитие человека.
* Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.
* Организация самостоятельной работы по развитию физических качеств.
* Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
* Гармоничное физическое развитие.
* Спортивная подготовка.
* Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.**

* Режим дня и его основ­ное содержание.
* Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.
* Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
* Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

* Организация и проведение самостоятельной работы на уроке.
* Подготовка к занятиям физической культурой.
* Выбор упражнений и подвижных игр, составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).
* Планирование занятий физической подготовкой.
* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.**

* Самонаблюдение и самоконтроль.
* Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.
* Оценка техники движений.
* Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.
* Физическое совершенствование.
* **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**
* Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня.
* Профилактические упражнения на осанку; профилактика плоскостопия

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

* *Гимнастика с основами акробатики.*
* Организующие команды и приёмы.
* Акробатические упражнения и комбинации.
* Ритмическая гимнастика.
* Опорные прыжки.
* Упражнения на гимнастической скамейке.
* Упражнения на переклади­не.
* Опорные прыжки

***Легкая атлетика.***

* Беговые упражнения.
* Прыжковые упражнения.
* Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.*** *Волейбол, футбол, баскетбол.* Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще­физическая подготовка.

* ***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.
* ***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.
* ***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.
* ***Волейбол, футбол, баскетбол.*** Развитие быстроты, гибкости, прыгучести, силы, выносливости, ко­ординации движений.

**3. Тематическое планирование внеурочных занятий по физкультуре**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**  **программы** | **Основные компоненты программы** | **Кол-во часов за год** | **1**  **триместр** | **2**  **триместр** | **3**  **триместр** |
| **Раздел 1**  **Основы знаний** | | В процессе уроков | | | |
| **Раздел 2**  **Двигательные умения и навыки** | **Спортивные игры** | **11** | 4 | 3 | 4 |
| **Гимнастика** | **5** | 2 | 2 | 1 |
| **Лёгкая**  **атлетика** | **8** | 3 |  | 5 |
| **Лыжная**  **подготовка**  **(лыжные гонки)** | **5** |  | 5 |  |
| **Раздел 3**  **Развитие двигательных**  **способностей** | **Тестирование ГТО** | **3** | 1 | 1 | 1 |
| **Развитие двигательных способностей** | В процессе уроков | | | |
| **Итого** | **34** | **10** | **11** | **11** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата |  |  | **I триместр** |  |
|  | 1 | 1 | Л/А Бег на короткие дистанции. **Тест бег 30м, 60м**. Игры с элементами спортивных игр. | 1 |
|  | 2 | 2 | Л/А Бег на длинную дистанцию **Тест бег 1500м.** | 1 |
|  | 3 | 3 | Л/А Прыжки в длину с разбега. **Тест прыжки в длину с разбега.**  Подвижные игры | 1 |
|  | 4 | 4 | Тестирование. **Отжимания**. Подвижные игры | 1 |
|  | 5 | 5 | Сп. игры Футбол. Основные приёмы игры. Игры с элементами футбола. | 1 |
|  | 6 | 6 | Сп. игры Баскетбол. Основные правила игры. Стойки и перемещения, ведение мяча. Игры с элементами баскетбола. | 1 |
|  | 7 | 7 | Сп. игры Волейбол. Подачи. Приём. Передачи. Игры с элементами волейбола. | 1 |
|  | 8 | 8 | Сп. игры Волейбол. Техника и тактика игры. | 1 |
|  | 9 | 9 | Гим Введение в гимнастику. Т.Б., Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. | 1 |
|  | 10 | 10 | Гим Опорный прыжок ноги врозь | 1 |
| **2 триместр** | | | | |
|  | 11 | 1 | Гим (5) Перекаты; стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Игра по выбору. | 1 |
|  | 12 | 2 | Гим Слитный кувырок. **Тест скакалка.**  Игра по выбору. | 1 |
|  | 13 | 3 | Тестирование. **Пресс, бег 3Х10, подтягивание.**  Игра по выбору. | 1 |
|  | 14 | 4 | Л/п Техника безопасности. Подбор лыжного инвентаря. | 1 |
|  | 15 | 5 | Л/п Совершенствование техники одновременного безшажного хода. | 1 |
|  | 16 | 6 | Л/п Повороты на месте махом. | 1 |
|  | 17 | 7 | Л/п Прохождение дистанции 2000 м | 1 |
|  | 18 | 8 | Л/п Совершенствование техники торможения. | 1 |
|  | 19 | 9 | Сп. игры Совершенствование изученных приёмов игры. Игры с элементами футбола. | 1 |
|  | 20 | 10 | Сп. игры Совершенствование изученных приёмов игры. Стойки и перемещения. Вырывание и выбивание мяча. Бросок в кольцо из-под кольца. Игры с элементами баскетбола. | 1 |
|  | 21 | 11 | Сп. игры. Подачи, приёмы, передачи Игры с элементами волейбола. | 1 |
|  | **3 триместр** | | |  |
|  | 22 | 1 | Л/А Эстафеты. Подвижные и спортивные игры по выбору | 1 |
|  | 23 | 2 | Л/А Прыжки в высоту способом «Ножницы». Подвижные и спортивные игры по выбору | 1 |
|  | 24 | 3 | Гим Повторение опорного прыжка ноги врозь. Игры по выбору | 1 |
|  | 25 | 4 | Сп. Игры Волейбол. Судейство. | 1 |
|  | 27 | 5 | Сп. Игры Игры с элементами баскетбола. | 1 |
|  | 28 | 6 | Л/А Эстафеты | 1 |
|  | 29 | 7 | Тестирование. **Отжимания, прыжок в длину с места.**  Игра по выбору | 1 |
|  | 30 | 8 | Л/А Прыжки в длину с разбега. Игра по выбору | 1 |
|  | 31 | 9 | Л/А **Бег 1000 м**. Игра по выбору | 1 |
|  | 32 | 10 | Сп. игры Подвижные и спортивные игры по выбору | 1 |
|  | 33-34 | 11 | Сп. игры Игры-соревнования по выбору | 2 |