

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Волчковская основная общеобразовательная школа»
Клепиковского района Рязанской области**

Рассмотрена на заседании педагогического совета МОУ «Волчковская ООШ» Протокол № 1 от 30 августа 2023 г.	Согласовано Заместитель директора по УВР МОУ «Волчковская ООШ» _____/Лукашова Г.Н. / 01.09.2023 г	Утверждаю Директор МОУ «Волчковская ООШ» _____/Борисова Е.М./ Приказ № 69 от 01.09.2023 г.
--	--	--

Программа внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

Курс предназначен для обучающихся 7-8 классов

Срок реализации 1 год (по 1 часу в неделю), всего 34 часа.

Руководитель кружка:

Лашина Ирина Анатольевна.

Рабочая программа кружка «Юный спортсмен» для 7-8 классов разработана в соответствии: - с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

Направленность дополнительной и образовательной программы секции «Юный спортсмен» (общефизической подготовки) - одно из важных средств - всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Секция общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом.

Главная цель программы: гармоничное развитие ребенка, совершенствование его двигательных способностей, укрепление здоровья.

Занятия ОФП являются хорошей школой физической культурой и проводятся с **целью**:
-укрепления здоровья и закалывания занимающихся,
-достижения всестороннего развития,
-приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой,
-формирование моральных и волевых качеств,

Задачи:

Воспитывающие задачи:

воспитать морально - волевые и нравственно- эстетические качества,
ориентировать на здоровый образ жизни,
привить интерес, потребность к регулярным занятиям ОФП.
воспитать дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность.

Развивающие:

развить, закрепить и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движений).

Обучающие:

в группе решаются следующие обучающие задачи:
обучить правильному бегу, метанию, прыжкам и т.д.
вооружить учащихся знаниями и умениями, необходимыми в быту, трудовой деятельности.

Актуальность, новизна, педагогическая целеустремленность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Потребность активной двигательной деятельности игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Руководитель кружка, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

На занятиях занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр волейболу, баскетболу.

Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как, изучены правила игры.

В секции занимаются дети в возрасте 13-14 лет.

Продолжительность занятий в секции – 1 час 1 раз в неделю. За год – 35 урока.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№п/п	Название раздела	Номера занятий
1	Лёгкая атлетика	8
2	Гимнастика	8
3	Льжи	6
4	Баскетбол	4
5	Волейбол	4
6	Лёгкая атлетика	5

Программный материал Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Спорт в России и мире

Порядок и содержание работы секции. Значение спорта в жизни людей. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных спортсменов.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Спортивный инвентарь и оборудование

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Соревнования по лыжным гонкам, спортивным играм. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. скользящий шаг в гору, повороты при спусках с горы, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении техники конькового хода. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Стойка игрока, перемещения, остановки, изменение направления движения.

5. Правила спортивных игр. Правила проведения легкоатлетических и лыжных соревнований.

Задачи спортивных соревнований. Их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Правила игры в волейбол. Правила игры в баскетбол. Правила наиболее распространенных подвижных игр. Правила проведения легкоатлетических и лыжных соревнований

6. Судейство: задачи, порядок, ответственность, объективность.

Значение судейства при проведении спортивных мероприятий. Функции, выполняемые судьей в процессе проведения спортивных мероприятий. Задачи судьи по видам спорта. Основные принципы судейства.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Комплексы специальных упражнений, применяемые в процессе тренировочных занятий по спортивным играм.

3. Техническая подготовка

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Техника ведения и передачи б/мяча. Техника приема и передач б/мяча. Обучение технике бега на разные дистанции.

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы по физической подготовке.
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуального уровня работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Основные виды внеурочной деятельности учащихся	Планируемые образовательные результаты (УУД)	Дата
Легкая атлетика 8 часов				
1	Инструктаж по ТБ Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. ОРУ без предметов. Бег на короткие дистанции.	Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями. Беговая разминка, комплекс ОРУ. Характеристика физических качеств.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов.	
2	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 4*10м. Прыжки в длину с места. Бег 500-1000м в среднем темпе.	Беговая разминка, комплекс физических упражнений для коррекции осанки, упражнения на координацию, силу и выносливость.	Коммуникативная: умеют поддерживать друг друга в игре	
3	Техника бега, развитие прыгучести. Упр. со скакалкой. Бег 4*10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м. В среднем темпе.	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей.	
4	Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. Эстафеты. Прыжки в длину с разбега. Кросс до 1000м в среднем темпе.	Разминка в движении, комплекс ОРУ на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки, эстафета	умеют оказывать помощь друг другу, выполнения прыжков в длину с места и разбега.	
5	Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. Метание мяча с разбега Преодоление препятствий. Подвижная игра «Пятнашки»	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей.	
6	Развитие силы, быстроты. Метание мяча с разбега. Бег 4*10м Кросс до 1000м в среднем темпе.	Беговая разминка, комплекс физических упражнений для коррекции осанки, упражнения на координацию, силу и выносливость.	умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча.	
7	Беговые упр. Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления движения, развитие скоростно-силовых качеств.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей.	
8	Самоконтроль физических занятий. Бег по пересечённой местности.	Бег и ходьба с заданием, полоса препятствий, подвижная игра "вышибалы"	Коммуникативная: умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения полученного задания.	

Гимнастика 8 часов

9	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба змейкой и по кругу, бег с заданием, комплекс на развитие гибкости; группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад, "складочка", "березка";	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>
10	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Мост из положения стоя	Разминка в движении, растяжки на матах; перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед и назад с места, с трех шагов.	
11\	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Мост из положения стоя	Разминка в движении, растяжки на матах; перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед и назад с места, с трех шагов.	
12	Развитие гибкости, силы, прыгучести. Акробатические комбинации.	Перестроение, ходьба и бег с заданием, комплекс для развития гибкости, комбинация из акробатических элементов,	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы</p>
13	Развитие гибкости, силы, прыгучести. Акробатические комбинации.	Перестроение, ходьба и бег с заданием, комплекс для развития гибкости, комбинация из акробатических элементов,	
14	Упр. для развития силы, гибкости, прыгучести. Опорный прыжок «ноги врозь».	Беговая разминка, комплекс ОРУ со скакалкой, полоса препятствий на гимнастических снарядах. Выполнение опорного прыжка	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы</p>
15	Упр. для развития силы, гибкости, прыгучести. Опорный прыжок «ноги врозь».	Беговая разминка, комплекс ОРУ со скакалкой, полоса препятствий на гимнастических снарядах. Выполнение опорного прыжка.	
16	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Беговая разминка, комплекс ОРУ со скакалкой, полоса препятствий на гимнастических снарядах.	

Лыжная подготовка 6 часов

17	Инструктаж по лыжной подготовке. Т.С.Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах» Одновременный двухшажный ход. Подъем в гору лесенкой.	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах. Передвижение на лыжах в медленном темпе.	<p>Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей</p>
18	Одновременный двухшажный ход.	Прохождение дистанции одновременным двухшажным	

	Подъем в гору лесенкой. Спуски с горы в низкой стойке. Торможение плугом. Прохождение 1000м в среднем темпе.	ходом ; торможение палками и падениемна лыжах; спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции, катание с горы.	нахождении на улице при низкой температуре. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.	
19	Одновременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Торможение плугом. Прохождение 1500 в среднем темпе.	Прохождение дистанции одновременным двухшажным ходом ; торможение палками и падениемна лыжах; спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции, катание с горы.	Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	
20	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору ёлочкой. Торможение плугом. Прохождение до 2000м. в среднем темпе.	Прохождение дистанции одновременный одношажным ходом; торможение палками и падениемна лыжах; спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции, катание с горы.		
21	Коньковый ход Подъём в гору скользящим шагом. Торможение полуплугом.	Прохождение дистанции коньковым ходом; подъёмы в гору, катание с горы, торможение.		Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.
22	Прохождение 2500-3000м в среднем темпе. Подъём ёлочкой. Коньковый ход.	Прохождение дистанции; подъёмы в гору, катание с горы, торможение.	Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	
Спортивная игра баскетбол 4 часа				
23	Инструктаж по спортивной игре баскетбол Т.С. «Влияние физических упражнений на организм». Развитие силы, упражнения на мышцы спины и живота. Ведение, ловля и передача мяча в парах. Упр. с мячом. Эстафета с мячами	Техника безопасности. Правила игры. Разминка в движении, техника владения мячом Броски в кольцо, ведение с изменением направления.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	
24	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	Правила игры. Разминка в движении, техника владения мячом Броски в кольцо, ведение с изменением направления.		
25	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты. Передача мяча и ловля мяча в парах. Броски мяча в кольцо. Действия защитника.	Правила игры. Разминка в движении, техника владения мячом Броски в кольцо, ведение с изменением направления.		
26	Ведение мяча с изменением скорости,	Правила игры. Разминка в движении, техника владения мячом		

	направления и высоты. Передача, ловля мяча в парах с различными заданиями. Действия защитника. Учебная игра.	Броски в кольцо, ведение с изменением направления.		
--	---	--	--	--

Спортивная игра волейбол бол 4 часа

27	Инструктаж по спортивной игре волейбол. Передача мяча через сетку. Приём мяча снизу.	Техника безопасности . Правила игры. Разминка в движении, техника владения мячом (ловля - передача). Поддачи мяча, передачи через сетку, приёмы мяча.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	
28	Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча с различных расстояний.	Правила игры. Разминка в движении, техника владения мячом (ловля - передача). Поддачи мяча, передачи через сетку, приёмы мяча.		
29	Нападающий удар. Взаимодействие игроков.	Правила игры. Разминка в движении, техника владения мячом (ловля - передача). Поддачи мяча, передачи через сетку, приёмы мяча.		
30	Тактика защиты. Командные действия.	Правила игры. Разминка в движении, техника владения мячом (ловля - передача). Поддачи мяча, передачи через сетку, приёмы мяча.		

Легкая атлетика 5 часов

31	Инструктаж по лёгкой атлетике. Т.С. «Основы обучения и самообучения двигательным действиям». Прыжки в длину с места. Бег на коротки дистанции.	Техника безопасности . Бег на коротки дистанции, упражнения на развитие прыгучести; прыжки в длину с места; упражнение на внимание и равновесие.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча, выполнения прыжков в длину с места и разбега.	
32	Бег 500-1000м. В среднем темпе. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	Беговая разминка, комплекс физических упражнений для коррекции осанки , упражнения на координацию, силу и выносливость. бег с ускорением; метание мяча.		
33	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.		
34	Упр. для развития различных групп мышц. Бег по пересечённой местности.	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.		
35	Упр. для развития мышц ног и рук.	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный	

	Эстафеты различного характера.	движения , развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям),	<p>опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей.</p> <p>Коммуникативная: умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения полученного задания.</p>	
--	--------------------------------	---	--	--

Литература

1.Комплексная программа физического воспитания 1-11кл.

Просвещение. В.И. Лях, А.А. Зданевич. 2006г.

2.Физическая культура 5-6-7классы

Просвещение, под редакцией М. Я. Виленского, 2010г.

3. Как проектировать универсальные учебные действия в школе: от действия к мысли: пособие для учителя/ А.Г.Асмолов; под ред. А.Г.Асмолова. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 152 с. – (Стандарты второго поколения);
4. Оценка достижения планируемых результатов в школе: система заданий. В 2-х ч./ М.Ю.Демидова; под ред. Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой. – 2 –е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 215 с. – (стандарты второго поколения);
5. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011;
6. Стандарт основного общего образования [Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897].