

Планируемые результаты освоения программы (внеурочная деятельность по ФГОС)

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать роль и значение занятий физической культуры, занятий спортом для укрепления здоровья, - ориентироваться в понятии «физическая подготовка» - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - определять наиболее эффективные способы достижения результата; - определение общей цели и путей её достижения; <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих <p><u>Познавательные:</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Способы физической деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить подвижные игры 		<ul style="list-style-type: none"> - видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека 	

Содержание курса внеурочной деятельности.

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Знания о физической культуре	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты и выносливости, гибкости.	В процессе занятий 3
Физическое совершенствование	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. <u>Гимнастика:</u> Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. <i>На материале гимнастики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>ОРУ (развитие гибкости):</i> с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой стоя у гимнастической стенки. <i>ОРУ (развитие координации)</i> игры на расслабление мышц рук, ног, туловища в положении стоя и лежа; формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. <i>ОРУ(развитие силовых способностей):</i> на развитие мышц туловища с использованием веса тела; отжимание с опорой на гимнастическую скамейку.	16
	<u>Легкая атлетика.</u> <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель. Подвижные игры. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, метание, броски, упражнения на координацию, выносливость, быстроту. <i>ОРУ (развитие координации):</i> Прыжки через скакалку. <i>ОРУ (развитие быстроты)</i> броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. <i>ОРУ (развитие выносливости):</i> ходьба в режиме умеренной интенсивности чередующийся с бегом .	22
	<u>Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах разными способами. Спуски, подъемы, торможения. Подвижные игры. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию. <i>ОРУ (развитие координации):</i> скольжение на правой (левой) ноге после двух трех шагов. <i>ОРУ (развитие выносливости):</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	12
	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> <i>На материале спортивных игр</i> Баскетбол: передвижения, ведение мяча, броски в корзину. подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча, подачи мяча, подвижные игры на материале волейбола.	18
ИТОГО:		68

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Тема занятий	Кол час	Основные формы организации занятий	Основные виды учебной деятельности	Календар сроки	Фактичс роки
1.	Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ. упражнениями. Инструктаж по технике безопасности. Физическое совершенствование. <u>Легкая атлетика:</u> Ходьба. ОРУ. Медленный бег	2ч	Практика	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	7.09	
2.	Физическое совершенствование. <u>Легкая атлетика:</u> ОРУ со скакалкой и гимнастической палкой; с мячом.	2ч	Практика	Осваивают физиологические возможности организма.	14.09	
3.	Физическое совершенствование. <u>Легкая атлетика:</u> Метание малого мяча в цель; на дальность.	2ч	Практика	Развивают глазомер.	21.09	
4.	Физическое совершенствование. <u>Подвижные игры</u> . <i>На материале легкой атлетики:</i> игры на развитие координации движения.	2ч	Практика	Развивают физическое качество координацию движения.	28.09	
5.	Физическое совершенствование. <i>На материале легкой атлетике:</i> ОРУ с мячами. Игры на внимание.	2ч	Практика	Развивают физическое качество координацию движения.	5.10	
6.	Физическое совершенствование. <u>Баскетбол:</u> Стойка и передвижение игрока. Передача и ловля мяча.	2ч	Практика	Изучают характеристику физических качеств.	12.10	
7.	Физическое совершенствование. <u>Баскетбол:</u> Ведение и бросок мяча.	2ч	Практика	Контролируют технику выполнения упражнения.	19.10	
8.	Физическое совершенствование. <u>Подвижные игры</u> <i>на материале баскетбола.</i>	2ч	Практика	Описывают действия в игре.	26.10	
9.	Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: Физическое совершенствование. <u>Гимнастика:</u> <i>Организующие команды и приемы:</i> Строевые упражнения.	2ч	Практика	Изучают строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте, стой!»	9.11	

10	Физическое совершенствование. ОРУ ;комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	2ч	Практика	Формируют с помощью упражнений правильную осанку	16.11	
11	Физическое совершенствование: Комплекс упражнений на развитие дыхательной системы с применением гимнастических палок.	2ч	Практика	Осваивают правильную технику выполнения упражнений.	23.11	
12	Физическое совершенствование: Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и мышц спины.	2ч	Практика	Осваивают правильную технику выполнения упражнений.	30.11	
13	Физическое совершенствование: Комплекс упр. для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата.	2ч	Практика	Формируют с помощью упражнений правильную осанку	7.12	
14	Физическое совершенствование: Комплекс упр. для формирования правильной осанки; комплекс упр.для предупреждения плоскостопия.	2ч	Практика	Осваивают правильную технику выполнения упражнений.	14.12	
15	Физическое совершенствование: Комплекс упражнений для укрепления мышц таза.	2ч	Практика	Концентрируют внимание.	21.12	
16	Физическое совершенствование: Комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса и рук.	2ч	Практика	Осваивают правильную технику выполнения упражнений.	11.01	
17	Физическое совершенствование. <u>Лыжные гонки.</u> ОРУ: Передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме низкой интенсивности.	2ч	Практика	Осваивают передвижение на лыжах.	18.01	
18	Физическое совершенствование. <u>Лыжные гонки.</u> ОРУ: Передвижение на лыжах в чередовании с прох-ем отрезков в режиме умер-ой интенсивности.	2ч	Практика	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.	25.01	
19	Физическое совершенствование. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	2ч	Практика	Осваивают передвижение на лыжах.	1.02	
20	Физическое совершенствование. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты.	2ч	Практика	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.	8.02	

21	Физическое совершенствование. Спуски, подъемы, торможения с заданиями.	2ч	Практика	Осваивает передвижение на лыжах, спуски, торможения, подъемы.	15.02	
22	Физическое совершенствование. <u>Подвижные игры</u> <i>На материале лыжной подготовки:</i> игры на координацию движения.	2ч	практика	Используют освоенные умения в игровых ситуациях.	22.02	
23	Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ. упр. История развития ф к и первых соревнований. Физическое совершенствование. <u>Волейбол:</u> подбрасывание мяча	2ч	Практика	Координируют свои действия.	2.03	
24	Физическое совершенствование. Волейбол: подбрасывание мяча в парах и в цель.	2ч	Практика	Координируют свои действия.	16.03	
25	Физическое совершенствование. Волейбол: подача мяча; подача мяча в ориентиры	2ч	Практика	Координируют свои действия.	23.03	
26	Знания о физической культуре. Характеристика основных физических качеств: быстроты. Физическое совершенствование. <u>Подвижные игры :</u> <i>На материале волейбола:</i> пионербол	2ч	Практика	Используют освоенные умения в игровых ситуациях.	5.04	
27	Физическое совершенствование. Волейбол: Прием мяча любым способом от стены. Пионербол.	2ч	Практика	Используют освоенные умения в игровых ситуациях.	12.04	
28	Физическое совершенствование. Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху на месте. пионербол.	2ч	Практика	Используют освоенные умения в игровых ситуациях.	19.04	
29	Знания о физической культуре. Характеристика основных физ.качеств: силы, быстроты и выносливости, гибкости Физ.совершенствование. <u>Лег. атлетика:</u> ОРУ. Спец. бегов.упр..	2ч	Практика	Осваивают физиологические возможности.	26.04	
30	Физическое совершенствование. <u>Легкая атлетика:</u> Ходьба с преодолением препятствий	2ч	Практика	Осваивают физиологические возможности.	3.05	
31	Физическое совершенствование. <u>Легкая атлетика:</u> <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель.	2ч	Практика	Развивают глазомер.	10.05	
32	Физическое совершенствование. <u>Легкая атлетика:</u> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой.	2ч	Практика	Развивают физическое качество выносливости.	17.05	

33	Физическое совершенствование. Легкая атлетика: <i>ОРУ (развитие выносли-ти):</i> Игры на выносливость.	2ч	Практика	Развивают физическое качество координацию движения.	24.05	
34	Физическое совершенствование. Легкая атлетика: <i>ОРУ (развитие быстроты):</i> броски в стену тен. мяча в максим-м темпе	2ч	Практика	Развивают физическое качество быстроты.	31.05	