

## 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"> <li>- характеризовать роль и значение занятий физической культуры, занятий спортом для укрепления здоровья,</li> <li>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»</li> <li>- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</li> <li>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,</li> <li>- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</li> <li>- определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- определение общей цели и путей её достижения;</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр</li> <li>- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul>
Способы физической деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить подвижные игры</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- видеть красоту движений,</li> <li>- с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека</li> </ul>	

## 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.	<b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физ. упражнениями. Инструктаж по технике безопасности. <b>Физическое совершенствование.</b> <u>Легкая атлетика:</u> Ходьба. ОРУ. Медленный бег	2ч	Практика	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	7.09	
2.	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Легкая атлетика:</u> ОРУ со скакалкой и гимнастической палкой; с мячом.	2ч	Практика	Осваивают физиологические возможности организма.	14.09	
3.	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Легкая атлетика:</u> Метание малого мяча в цель; на дальность.	2ч	Практика	Развивают глазомер.	21.09	
4.	<b>Физическое совершенствование.</b> <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.	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>На материале легкой атлетике:</i> ОРУ с мячами. Игры на внимание.	2ч	Практика	Развивают физическое качество координацию движения.	5.10	
6.	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Баскетбол:</u> Стойка и передвижение игрока. Передача и ловля мяча.	2ч	Практика	Изучают характеристику физических качеств.	12.10	
7.	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Баскетбол:</u> Ведение и бросок мяча.	2ч	Практика	Контролируют технику выполнения упражнения.	19.10	
8.	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Подвижные игры</u> <i>на материале баскетбола.</i>	2ч	Практика	Описывают действия в игре.	26.10	
9.	<b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: <b>Физическое совершенствование.</b> <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	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ ;комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	2ч	Практика	Формируют с помощью упражнений правильную осанку	16.11	
11	<b>Физическое совершенствование:</b> Комплекс упражнений на развитие дыхательной системы с применением гимнастических палок.	2ч	Практика	Осваивают правильную технику выполнения упражнений.	23.11	
12	<b>Физическое совершенствование:</b> Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и мышц спины.	2ч	Практика	Осваивают правильную технику выполнения упражнений.	30.11	
13	<b>Физическое совершенствование:</b> Комплекс упр. для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата.	2ч	Практика	Формируют с помощью упражнений правильную осанку	7.12	
14	<b>Физическое совершенствование:</b> Комплекс упр. для формирования правильной осанки; комплекс упр.для предупреждения плоскостопия.	2ч	Практика	Осваивают правильную технику выполнения упражнений.	14.12	
15	<b>Физическое совершенствование:</b> Комплекс упражнений для укрепления мышц таза.	2ч	Практика	Концентрируют внимание.	21.12	
16	<b>Физическое совершенствование:</b> Комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса и рук.	2ч	Практика	Осваивают правильную технику выполнения упражнений.	11.01	
17	<b>Физическое совершенствование.</b> <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	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Лыжные гонки.</u> ОРУ: Передвижение на лыжах в чередовании с про- ем отрезков в режиме умер-ой интенсивности.	2ч	Практика	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.	25.01	
19	<b>Физическое совершенствование.</b> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	2ч	Практика	Осваивают передвижение на лыжах.	1.02	
20	<b>Физическое совершенствование.</b> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты.	2ч	Практика	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.	8.02	

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

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