

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и науки Алтайского края

Администрация г. Рубцовска

МБОУ Кадетская СОШ 2 им. М.С. Батракова

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение


И.В. Баянкина

Протокол № 1

от "24" 08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР


Л.В. Ионина

Протокол № 1

от "24" 08. 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Г.Н. Мерс



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь!»

для 5 - 8 класса основного общего образования

на 2022 - 2023 учебный год

Составители: Жуков Николай Иванович,
учитель физической культуры;
Эйдензон Александр Александрович,
учитель физической культуры;

Рубцовск 2022

Содержание

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы
Варианты реализации программы и формы проведения занятий
Взаимосвязь с программой воспитания
Особенности работы педагога по программе

Содержание курса внеурочной деятельности

Введение
Содержание курса «Движение есть жизнь!» (для 5-8 классов)

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты
Метапредметные результаты
Предметные результаты

Тематическое планирование

5 класс
6 класс
7 класс
8 класс

Приложение

Краткие рекомендации по оценке результатов внеурочной деятельности по курсу внеурочной деятельности

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечен индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа предусматривает ориентацию на следующие **цели**:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач**:

- мотивирование учащихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью;
- формирование умений максимально проявлять свои физические способности.

Программа учитывает следующие принципы:

- *принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;

- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Варианты реализации программы и формы проведения занятий.

Программа может быть реализована в работе со школьниками 5-8 классов.

Программа курса рассчитана на 34 часа, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как подвижные игры, соревнования, разучивание комплексов ОРУ и др.

Программа может быть реализована в течение одного учебного года со школьниками 5-8 классов.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;

- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля «Ключевые общешкольные дела» программы воспитания;

- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации деятельности школьников, направленной на формирование здорового образа жизни, воспитательное значение которого отмечается в рабочей программе воспитания;

- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается рабочей программой воспитания.

Особенности работы педагога по программе.

Задача педагога состоит в том, чтобы сопровождать процесс физического развития школьника, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в многообразную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие учащегося. Личностных результатов₃ педагог может достичь, увлекая учащегося совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий

доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Особенностью занятий являются их интерактивность и многообразие используемых педагогом форм работы: в ходе даже одного занятия педагог может чередовать разнообразные игры, групповую работу, соревнования и др.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 КЛАСС

Из истории игры: строевые упражнения, перестроение, беседы по теме занятия, подвижные игры по выбору, комплекс ОРУ с мячом, комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Подвижные игры: подвижная игра «Дорожки», разминки у гимнастической стенки, с малыми мячами, игры «Змейка», «Пустое место», «Пятнашки с домом», «Мячик кверху», «Перебрасывание мяча», «Летучий мяч», «Зевака», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Салка на одной ноге».

Игры-соревнования: разминки на развитие координации, игры-соревнования «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой», «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони», «Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики», «Кто быстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?», «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке», «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?», «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч», «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».

Игры малой подвижности: игра малой подвижности «Краски», «Фанты», «Колечко», «Веревочка», «Телефон», «Летит- не летит», «Море волнуется».

6 КЛАСС

Игры с бегом (5 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».

- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы (4 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры (5 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

7 КЛАСС

Игры с бегом (5 часов).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игра малой подвижности (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.

Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы (4 часов).

Теория. Правила безопасного поведения

при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Игра малой подвижности (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.

Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Народные игры (5 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

8 КЛАСС

Общая физическая подготовка (6 часов)

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальности в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол (6 часов)

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол (12 часов)

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол (10 часов)

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа обеспечивает достижение первоклассниками следующих личностных, метапредметных результатов.

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 ее 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.

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.

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.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ 5 КЛАССА**

	Тема занятия	Дата	Виды	Образовательные
--	--------------	------	------	-----------------

№ п\п		по плану	по факту	деятельности	ресурсы, включая электронные (цифровые)
Из истории игры (3часа)					
1	Как выбирают водящего			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
2	Считалки старинные			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
3	Считалки современные			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Подвижные игры(12часов)					
4	Игра «Дорожки»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
5	Игра «Змейка»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
6	Игра «Пустое место»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
7	Игра «Пятнашки с домом»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
8	Игра «Мячик кверху»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
9	Игра «Перебрасывание мяча»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
10	Игра «Летучий мяч»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
11	Игра «Зевака»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
12	Игра «Воробушки и кот»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
13	Игра «Болото»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
14	Игра «Салка на одной ноге»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
15	Игра «Попрыгунчики»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Спортивные игры (3часа)					
16	Спортивная игра «Городки»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
17	Баскетбол			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
18	Спортивная игра «Футбол»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Игры-соревнования (эстафеты)(8часов)					
19	«Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
20	«Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru

21	«Кто дольше?», «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
22	«Кто быстрее?», «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
23	«Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
24	«Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
25	«Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
26	«Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Игры малой подвижности (7часов)					
27	Игра малой подвижности «Краски»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
28	Игра малой подвижности «Фанты»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
29	Игра малой подвижности «Колечко»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
30	Игра малой подвижности «Веревочка»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
31	Игра малой подвижности «Летит- не летит»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
32	Игра малой подвижности «Море волнуется»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
33	Игра малой подвижности «Телефон»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
	Итого	33 ч			

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ 6 КЛАССА**

	Тема занятия	Дата	Виды	Образовательные
--	--------------	------	------	-----------------

№ п\п		по плану	по факту	по деятельности	ресурсы, включая электронные (цифровые)
Игры с бегом (общеразвивающие игры) (5 часов)					
1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
4	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Игры с мячом (5 часов)					
6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
7	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Игра с прыжками (скакалки). (5 часов)					
11	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru

12	Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
13	Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
14	Комплекс ОРУ. Игра «Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
15	Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). (5 часов)					
16	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
17	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
18	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
19	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
20	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Зимние забавы (4 часа)					
21	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
22	Игра «Строим крепость».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
23	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
24	Игра «Лепим снеговика».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Эстафеты (5 часов)					
25	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
26	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru

27	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
28	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
29	Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Народные игры(5 часов)					
30	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
31	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
32	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
33	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
34	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
	Итого:	34 ч			

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ 7 КЛАССА**

	Тема занятия	Дата	Виды	Образовательные
--	--------------	------	------	-----------------

№ п\п		по плану	по факту	по деятельности	ресурсы, включая электронные (цифровые)
Игры с бегом (общеразвивающие игры) (5 часов)					
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
5	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Игры с мячом (5 часов)					
6	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
7	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Игра с прыжками (скакалки). (5 часов)					
11	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
12	Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru

13	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
14	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
15	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). (5 часов)					
16	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
17	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
18	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
19	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
20	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Зимние забавы (4 часа)					
21	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
22	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
23	Игра «Кто дальше» (на лыжах).			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
24	Игра «Быстрый лыжник».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Эстафеты (5 часов)					
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?»,			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru

	эстафета парами.				
27	Эстафета с лазанием и перелезанием			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
28	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
29	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Народные игры(5 часов)					
30	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
31	Разучивание народных игр. Игра "Салки".			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
32	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
33	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
34	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
	Итого:	34			

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ 8 КЛАССА**

№	Тема занятия	Дата	Виды	Образовательные
---	--------------	------	------	-----------------

№ п\п		по плану	по факту	по деятельности	ресурсы, включая электронные (цифровые)
Баскетбол					
Технические действия:					
1.	Стойки и перемещения			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
2.	Остановки баскетболиста			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
3.	Передачи мяча			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
4.	Ловля мяча			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
5.	Ведение мяча			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
6.	Броски в кольцо			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Тактические действия:					
7.	Игра в защите			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
8.	Игра в нападении			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
9.	Диагностирование и тестирование			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
10 - 12	Участие в соревнованиях			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Волейбол					
13-14	Совершенствование техники верхней, нижней передачи			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
15-16	Прямой нападающий удар			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
17 - 18	Совершенствование верхней прямой подачи			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
19 - 20	Совершенствование приема мяча с подачи в защите			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
21 - 22	Двусторонняя учебная игра			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
23	Одиночное блокирование			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
24	Страховка при блокировании			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Футбол					
25 - 26	Удар по мячу			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
27 - 28	Ведение мяча между предметами и с			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru

	обводкой предметов				
29-31	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
32 - 33	Участие в соревнованиях Физическая подготовка в процессе занятий			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
34	Итоговое мероприятие «Лестница успеха»			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
	Итого:	34			

ПРИЛОЖЕНИЕ

Краткие рекомендации по оценке результатов внеурочной деятельности по курсу внеурочной деятельности

К основным результативным критериям и показателям эффективности работы по курсу внеурочной деятельности относится:

- потребность в здоровом образе жизни, в двигательной активности;
- степень самопознания школьника;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.