

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сиренькинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании ШМО ЕМЦ Протокол № 1 от « 25 »августа 2023 г Руководитель ШМО Оsipova E.H	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Сиренькинская СОШ» Максимова М.Н. « 26 » августа 2023 г	«Утверждаю» Директор МБОУ « Сиренькинская СОШ» Файзетдинов Т.М. Приложение 138 от « 28 » августа 2023 г. — ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП Сертификат: 67F6A70099B073924576575A042D6D6D Владелец: Файзетдинов Талгат Мингатинович Действителен с 12.10.2023 до 12.01.2025
---	--	---

Рабочая программа

Внеурочной деятельности по физической культуре

для 7-8 класса (*1 час в неделю*)

Тема « Смелые, сильные, ловкие »

Составитель: Хайруллина Л. А

учитель физической культуры

Принято на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от 28 августа 2023

г.

Планируемые результаты изучения предмета физическая культура (по ФГОС)

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	<p>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры,</p>	<p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p>	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>3. Смыслоное чтение.</p> <p>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной</p>	<p>1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре,</p>

<p>спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p>		<p>практике и профессиональной ориентации.</p> <p>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем Коммуникативные УУД</p> <p>1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</p> <p>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных</p>
---	--	---	---

<p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья,</p>			<p>религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к</p>
---	--	--	---

<p>повышения уровня физических кондиций;</p>			<p>конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценостное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценостному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными</p>
--	--	--	--

				произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности). 8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).
Спосо бы двигат ельной (физку льтурн ой) деятел ьности	разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения	Регулятивные УУД: 1.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. 2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с	1.Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. 2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном

<p>одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального</p>	<p>самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>	<p>изменяющейся ситуацией.</p> <p>3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Познавательные УУД</p> <p>1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>2. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Коммуникативные УУД</p> <p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p>	<p>самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидающего отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>3. Сформированность ценности</p>
---	--	--	---

	развития основных физических качеств.		3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)	健康发展和安全的生活方式; 个人和集体安全行为的内化; 在紧急情况下保护生命和健康的个人和集体安全行为; 交通和道路安全行为规则。
Физическое совершенствование	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; тестиировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполнять комплексы	преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; проплывать учебную	Регулятивные УУД: 1.Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. 2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. 3.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Познавательные УУД 1.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и	1.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию); веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных

<p>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 движений); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с</p>	<p>дистанцию вольным стилем.</p>	<p>критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее</p>	<p>религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>2. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к</p>
---	----------------------------------	--	---

<p>пологого склона; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p>	<p>– ИКТ)</p>	<p>конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p>
---	---------------	--

			<p>организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).</p>
--	--	--	--

Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные результаты	Личностные результаты	Результаты освоения курса внеурочной деятельности
<p>Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.</p> <p>Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.</p> <p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление 	<p>1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</p> <p>3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>4. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам</p> <p>5. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и</p>	<p>-значение мини-футбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;</p> <p>-правила безопасного поведения во время занятий мини-футболом;</p> <p>-названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;</p> <p>наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>-упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);</p> <p>-контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;</p> <p>основное содержание правил соревнований по мини-футболу;</p> <p>-жесты футбольного судьи;</p> <p>игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола;</p> <p>-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях</p>

<p>доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> добропорядочное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно- 	<p>общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>6. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания</p> <p>7. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. 8. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p>	<p>мини-футболом;</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять технические приёмы и тактические действия; -контролировать своё самочувствие на занятиях баскетболом; -играть в мини-футбол с соблюдением основных правил; -демонстрировать жесты футбольного судьи; -проводить судейство по мини-футболу.
--	--	---

массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Легкая атлетика	<p>Теория: История возникновения и развития легкой атлетики. Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.</p>	6
Гимнастика.	<p>Теория: Правила соревнований по гимнастике. Практика: Строевые упражнения. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения</p>	4
Волейбол	<p>Теория Правила соревнований по волейболу. Практика технику игры в волейбол находчивость в решении игровых задач. Проявлять качество быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Играть в волейбол по упрощенным правилам.</p>	7
Баскетбол	<p>Теория: Влияние занятий баскетболом на организм занимающегося. Развитие баскетбола в нашей стране. Правила игры. Практика: Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Ловля и передачи мяча. Учебная игра. Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.</p> <p>Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты</p>	6
Плавание	<p>Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Техника плавательных движений. (просмотр учебного видеофильма). Скольжение на груди и спине и различными положениями рук. Плавание кролем на груди с доской, поворотом головы на вдох. Стартовый прыжок эстафета. Плавание кролем в полной координации с задержкой дыхания. Игры на воде</p>	2
Футбол	<p>Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Учебная игра.</p>	7
Физическая культура и спорт в РФ.	<p>Теория : Возникновение и история физической культуры. Личная гигиена. Двигательный режим школьников - подростков. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль</p>	2

Календарно-тематическое планирование по кружковой деятельности ФК ГОС

№ п/п	Название разделов	Тема занятий	Кол ичес тво часо в	Основные формы организац ии учебных занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
						план	фак т
1	Физическая культура и спорт в РФ.	Теория. Размеры площадки. Техника безопасности	1	фронтальна я, групповая	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий и приемов.		
2	Легкая атлетика	Инструктаж по т/б на занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 30, 60 м.	1	фронтальна я, групповая, игровая	Выполнять основные технические действия в условиях учебной деятельности		
3	Легкая атлетика	Сдача тестов по бегу на 30, 60, Повторный и переменный бег 400-800м.	1	фронтальна я, групповая, игровая	Использовать игровые действия для развития физических качеств.		
4	Легкая атлетика	Сдача тестов по бегу на 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м	1	фронтальна я, групповая, игровая	Использовать игровые действия для развития физических качеств.		
5	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание мяча 150гр. На дальность с места и разбега нескольких шагов.	1	фронтальна я, групповая, игровая	Использовать игровые действия для развития физических качеств.		
6	Легкая атлетика	Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной». Метание мяча 150гр. На дальность с места и разбега нескольких шагов.	1	фронтальна я, групповая, игровая	Использовать игровые действия для развития физических качеств.		
7	Легкая атлетика	Кросс 2000 – 5000 м. Инструкторская и судейская практика по легкой атлетике	1	фронтальна я, групповая,	Самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.		

				игровая			
8	Гимнастика и акробатика	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без.на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).	1	фронтальна я, групповая, игровая	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений		
9	Гимнастика и акробатика	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты..	1	фронтальна я, групповая, игровая	Выполнять основные технические действия в условиях учебной деятельности		
10	Гимнастика и акробатика	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках	1	фронтальна я, групповая, игровая	Использовать игровые действия для развития физических качеств.		
11	Гимнастика и акробатика	Лазанье, висы, упоры, равновесие	1	фронтальна я, групповая, игровая	Использовать игровые действия для развития физических качеств.		
12	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. ТБ на занятиях по спорту играм.	1	фронтальна я, групповая, игровая	Проявлять качество быстроты и координации при игре в волейбол		
13	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1	фронтальна я, групповая, игровая	Проявлять качество быстроты и координации при игре в волейбол		
14	Волейбол	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1	фронтальна я, групповая, игровая	Осваивать технику игры в волейбол..		
15	Волейбол	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты	1	фронтальна я, групповая, игровая	Проявлять находчивость в решении игровых задач..		

16	Волейбол	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Игровые задания на укороченной площадке	1	фронтальная, групповая, игровая	Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Играть в волейбол по упрощенным правилам.		
17	Волейбол	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке.	1	фронтальная, групповая, игровая	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач.		
18	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов. Нападающий удар после подбрасывания партнером	1	фронтальная, групповая, игровая	Выполнять игровые действия в условиях учебной Игратъ деятельности. В волейбол по упрощенным правилам.		
19	Баскетбол	Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с отскоком и без. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	1	фронтальная, групповая, игровая	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.		
20	Баскетбол	Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния.. Штрафной бросок.	1	фронтальная, групповая, игровая	Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной деятельности		
21	Баскетбол	Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Перехват, вырывание, добивание мяча. Выбор места. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.	1	фронтальная, групповая, игровая	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.		
22	Баскетбол	Техника ведения мяча в движении с разной высотой отскока, изменением направления	1	фронтальная, групповая, игровая	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач.		
23	Баскетбол	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	1	фронтальная, групповая, игровая	Проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности..		

24	Баскетбол	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	фронтальная, групповая, игровая	Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		
25	Футбол	Правила игры. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой.	1	фронтальная, групповая, игровая	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий. их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
26	Футбол	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Учебная игра. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу	1	фронтальная, групповая, игровая	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий. Осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки..		
27	Футбол	Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой. Финты. Отбор мяча. Учебная игра.	1	фронтальная, групповая, игровая	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.		
28	Футбол	Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Закрывание игрока. Игра в футбол	1	фронтальная, групповая, игровая	Осваивать их самостоятельно, выявляя и устраниая типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.		
29	Футбол	Закрывание игрока. Передача мяча в движении с выходом на свободное место. Игра в футбол	1	фронтальная, групповая, игровая	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий. Осваивать их самостоятельно, выявляя и устраниая типичные ошибки..		
30	Футбол	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в футбол.	1	фронтальная, групповая, игровая	Организовать совместные занятия футболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры,		

31	Футбол	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в футбол.	1	фронтальная, групповая, игровая	Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать игру в футбол как средство активного отдыха.		
32	Плавание	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по координационных способностей. Специальные плавательные упражнения по совершенствованию техники движения руки и ноги.			Раскрывать значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности		
33	Плавание	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники плавания. Соревнований и определение победителя. Специальные упражнения на груди и 1 на спине. фронтальный, баттерфляем	1		Соблюдать технику безопасности		
34	Физическая культура и спорт в РФ.	Возникновение и история физической культуры. Личная гигиена. Двигательный режим школьников – подростков. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий и приемов.		

Лист согласования				Тип согласования: последовательное
Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Файзетдинов Т.М.		 Подписано 13.12.2023 - 09:00	-