

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 11 с углубленным  
изучением экономики и биологии»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО

*Уд*  
\_\_\_\_\_  
*Удальова Л.С.*

Протокол № 1 от 26.08.2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР

*Уль*  
\_\_\_\_\_

Е.В. Ульянова

27. 08. 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ СОШ № 11

*Зуевская*  
\_\_\_\_\_



Н. Н. Зуевская

30. 08. 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«История спорта»

для 5 – 9 классов

Составитель:  
Е.В. Дарушина

г. Боровичи

Рабочая программа « История спорта» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования», утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373.

### **Цель и задачи программы**

Цель: формирование систематизированных знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи:

- 1 . Подготовка учащихся, владеющих теоретическими и практическими знаниями основ в сфере физической культуры и спорта.
- 2 .Вооружение основами культурно-просветительской деятельности в сфере физической культуры и спорта

### **Требования к результатам освоения программы**

В результате освоения программы обучающийся должен уметь:

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
- использовать знания истории физической культуры и спорта в учебной и внеурочной деятельности;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения учебных вопросов, самообразования и саморазвития.

В результате освоения программы обучающийся должен знать:

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;
- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;

- теоретические основы развития физических качеств;
- основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;
- механизмы развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;
- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;
- понятие "здоровый образ жизни" и основы его формирования средствами физической культуры.

Данная программа предназначена для обучающихся 5-9 классов, интересующихся историей физической культуры и спорта. Курс рассчитан на 5 лет обучения и составляет 35-36 часов из расчета 1 час в неделю. Тематическое наполнение и часовая разбивка программы отражены в календарно-тематическом плане. Время занятия составляет 40 минут.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

В результате освоения программы обучающийся должен уметь:

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
- использовать знания истории физической культуры и спорта в учебной и внеурочной деятельности;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения учебных вопросов, самообразования и саморазвития.

В результате освоения программы обучающийся должен знать:

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;
- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- теоретические основы развития физических качеств;
- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;

- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;
- понятие "здоровый образ жизни" и основы его формирования средствами физической культуры.

**Форма организации занятия – групповая:**

- беседы, устные журналы, дискуссии;
- экскурсии;
- защита проектов, презентаций;
- заочные путешествия по музеям мира;
- викторины, конкурсы (в основном проводятся для подведения итогов деятельности по разделу);
- индивидуальная самостоятельная работа;
- творческая работа (рисунки, мини – сочинения, статьи в газету);
- исследовательская работа (участие в проектной деятельности);
- консультации (по мере необходимости при подготовке к сообщению с презентацией, проектной деятельности, конференции, выступлению);
- конференции (участие детей в школьных и городских мероприятиях) и т.п.
- чтение художественной и научно-познавательной литературы.

**2. Планируемые результаты**

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется в процессе проведения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<p align="center"><b>Результаты обучения</b> (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center"><b>Основные показатели оценки результата</b></p>
<p align="center"><b>Умения:</b></p> <p align="center">- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;</p> <p align="center">- использовать знания истории физической культуры и спорта</p>	<p align="center">- поиск и выбор необходимой информации по истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;</p>

<p>в учебной и внеурочной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно использовать терминологию в области физической культуры;</li> <li>- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения учебных вопросов, самообразования и саморазвития.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность применять знания истории физической культуры и спорта на практике;</li> <li>- способность применять определения и термины физической культуры на практике;</li> <li>- способность применять необходимую информацию по физической культуре и спорту из литературы, Интернет-ресурсов для решения поставленных задач;</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;</li> <li style="padding-left: 20px;">- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;</li> <li style="padding-left: 20px;">- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li> <li>- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li> <li style="padding-left: 20px;">- теоретические основы развития физических качеств;</li>   <li style="padding-left: 40px;">механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;</li> <li>- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;</li>   <li>- понятие "здоровый образ жизни" и основы его формирования средствами физической культуры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение сущности и описание явлений, которые изучает теория физической культуры и спорта;</li> <li style="padding-left: 40px;">- составление таблиц по истории становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;</li> <li>- использование современных концепций физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки на практике, на основе тесной связи между ними;</li> <li style="padding-left: 40px;">- решение задач физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, основываясь на принципах физического воспитания;</li> <li style="padding-left: 40px;">- применение средств, методов и форм физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки на практике;</li> <li style="padding-left: 40px;">- воспитание способностей и физических качеств на практике;</li> <li>- применение на практике средств физического воспитания и занятия спортом направленного на развитие личности;</li> <li>- применение факторов и процессов, побуждающих занимающихся на занятия физической культурой; проведение мотивационной оценки личности;</li> <li style="padding-left: 40px;">- применение средств физической культуры с целью укрепления здоровья и профилактики болезней и приобщение населения к здоровому образу жизни.</li> </ul>

## **Раздел 1. История возникновения и развития зарубежных и отечественных систем физического воспитания**

Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая. Роль труда, культовых и других обрядов в становлении и развитии общества и его культуры. Охота, появление новых форм трудовой деятельности (скотоводство, рыболовство и др.) и их влияние на возникновение физических упражнений и игр. Игры натуралистические, символические и состязательные. Физическое воспитание в родовом обществе, его связь с военным делом, трудом, культовыми обрядами и другими сторонами общественной жизни. Игры и физические упражнения у древних народов Австралии, Европы, Африки, Азии, Америки. Физическое воспитание в период разложения первобытного общества в различных регионах мира.

### **Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Проработка конспекта занятия, учебной и специальной литературы, ответы на контрольные вопросы.
2. Подготовка рефератов на темы: «Роль инициации в воспитании молодежи в родовом обществе», «Особенности развития игр и физических упражнений в период распада родового общества».

Особенности развития физической культуры и спорта в странах древнего Востока. Физическая культура и спорт в Древней Греции. Спартанская и афинская системы физического воспитания. Гимнастика и агонистика, их содержание и направленность. Физическая культура и спорт в Греции в конце классического периода и в период эллинизма.

Физическая культура в Древнем Риме. Физическая подготовка в римской армии. Физическая подготовка в гладиаторских школах. Основные итоги развития физической культуры и спорта в древнем мире.

### **Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Подготовка и защита презентаций, представляющей историю развития избранного вида спорта.
2. Поиск необходимой информации по теме занятия в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов.

Особенности развития ФКиС в феодальном обществе. Физические упражнения, игры в быту, трудовой и военной подготовки. Стрелковые и фехтовальные братства. Военно-физическая подготовка феодальной знати. Рыцарская система физического воспитания в странах Европы. Возникновение дворянской системы воспитания. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения в трудах гуманистов. И. Меркуриалис “Об искусстве гимнастики” и его значение в развитии методики физического воспитания и лечебной гимнастики. Ф. Рабле, М.Монтень о физическом воспитании. Физическое воспитание в учении Яна Амоса Коменского. Т.Мор, Т. Кампанелла о

физическом воспитании.

**Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Подготовка рефератов на темы: «Отношение средневековой церкви к физическому воспитанию в различных регионах мира», «Значение развития физической культуры и спорта в средние века для последующих столетий».

Характеристика и особенности развития физической культуры и спорта в буржуазном обществе. Развитие педагогических и идейно-теоретических основ физического воспитания и спорта. Система гимнастики Ж. Демени. Естественный метод Ж. Эбера. Индивидуальные гимнастические системы (Мюллер, Далькроз и др.). Развитие любительского и профессионального спорта. Итоги первой мировой войны и их влияние на развитие физической культуры и спорта в обществе. Усиление государственного контроля за деятельностью спортивных организаций. Спортивное движение накануне второй мировой войны. Усиление милитаризации физического воспитания и спорта. Участие спортсменов в отрядах сопротивления и их борьба против фашизма в годы второй мировой войны. ФКиС в учебных заведениях.

**Практическое занятие №1.** Характеристика немецкой, чешской, шведской и французской системы физического воспитания.

**Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Накопление методического материала по теме занятия.
2. Подготовка рефератов на темы: «Рекреационное движение в области физической культуры и спорта», «Причины возникновения рабочих спортивных организаций».

Физическая культура в России с древнейших времён и до второй половины XIX века. Физическая подготовка в армии и в учебных заведениях. Развитие спорта и первые международные связи русских спортсменов. Физическая культура и спорт в СССР.

**Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Проработка конспекта занятия, учебной и специальной литературы, ответы на вопросы.
2. Накопление методического материала по темам: «Своеобразие физического воспитания у древних славян», «Физическое воспитание молодежи в древнерусском государстве», «Спартакиада народов СССР и их роль в развитии советского физкультурного движения».

Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Развитие массовой и оздоровительной физической культуры.

**Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Поиск необходимой информации по теме занятия в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов.
2. Подготовка реферата на тему: «Развитие профессионального спорта в Российской Федерации».

**Раздел 2. . История международного спортивного и олимпийского движения**

Возникновение и развитие Олимпийских игр в Древней Греции. Программа Олимпийских игр

**Самостоятельная работа обучающихся**

Проработка конспекта занятия, учебной и специальной литературы, ответы на контрольные вопросы.

Развитие спорта и создание первых международных спортивных федераций. Первый Международный атлетический (Олимпийский) конгресс. Образование Международного олимпийского комитета (МОК).

Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. Вступление России в олимпийское движение. Игры I Олимпиады. Влияние Олимпийских игр на развитие международного спортивного и олимпийского движения, рост спортивных результатов.

**Самостоятельная работа обучающихся**

Поиск необходимой информации по теме занятия в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов.

История возникновения и развития Олимпийских зимних игр. Итоги выступления Российской Федерации на Олимпийских зимних играх в г. Сочи.

**Практическое занятие №2.** Описание возрождения и развитие Олимпийских игр современности; перечисление российских чемпионов и призёров Олимпийских игр в избранном виде спорта.

**Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Накопление методического материала по теме занятия.
2. Подготовка к практическому занятию.

### **Раздел 3. Общая характеристика теории и методики физического воспитания и спорта**

#### **Содержание учебного материала**

Физическая культура. Физическое воспитание. Физическая подготовка. Физические упражнения. Спорт.

#### **Самостоятельная работа обучающихся**

Проработка конспекта занятия, учебной и специальной литературы по теме занятий.

#### **Содержание учебного материала**

Цель физического воспитания, специфические и общепедагогические задачи физического воспитания.

Цель и задачи спортивной тренировки.

Основные принципы физического воспитания и спортивной тренировки

#### **Самостоятельная работа обучающихся**

Проработка конспекта занятия, учебной и специальной литературы по теме занятия.

#### **Содержание учебного материала**

Средства физического воспитания. Средства спортивной тренировки. Средства оздоровительной тренировки. Техника физических упражнений. Кинематические и динамические характеристики двигательных действий.

#### **Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Накопление методического материала по теме занятия.
2. Подготовка рефератов на темы: «Содержание и формы физических упражнений». «Техника физических упражнений».

#### **Содержание учебного материала**

Методы строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Словесные методы. Наглядные методы

**Практическое занятие №3.** Характеристика содержания и особенностей методов физического воспитания и спортивной тренировки

#### **Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Подготовка к практическому занятию.

2. Поиск необходимой информации по теме занятия в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов.

### **Содержание учебного материала**

Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Этап начального разучивания двигательного действия. Этап углублённого разучивания двигательного действия. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.

**Практическое занятие №4.** Обучение и совершенствование конкретного упражнения (или технического приема) на трёх этапах двигательного действия.

### **Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Подготовка к практическому занятию.
2. Подготовка рефератов на темы: «Закон изменения скорости в развитии навыка», «Закон «плато» (задержки) в развитии навыка», «Закон угасания навыка», «Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка».

## **Раздел 4. Теоретические основы воспитания физических качеств**

### **Содержание учебного материала**

Структура силовых способностей. Средства воспитания силовых способностей. Методика воспитания: собственно-силовых способностей, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости. Оценка уровня развития силовых способностей

### **Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Проработка конспекта занятия, учебной и специальной литературы по теме занятия.
2. Подготовка рефератов на темы: «Воспитание собственно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений», «Воспитание силовой выносливости с использованием непредельных отягощений».

### **Содержание учебного материала**

Понятие «скоростные способности». Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методика воспитания скоростных способностей.

Оценка уровня развития скоростных способностей

**Практическое занятие №5.** Определение контрольных упражнений (тестов), которые могут быть использованы для оценки уровня развития силовых и скоростных способностей.

### **Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Подготовка и защита презентаций по темам: «Воспитание быстроты движений», «Воспитание быстроты сложных двигательных реакций».

2. Подготовка к практическому занятию.

**Содержание учебного материала**

Понятие «выносливость». Общая и специальная выносливость. Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости. Механизмы энергообеспечения при мышечной работе. Оценка уровня развития выносливости.

**Практическое занятие №6.** Определение и характеристика средств и методики развития общей выносливости и специальной выносливости.

**Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Проработка конспекта занятия, учебной и специальной литературы по теме занятия.
2. Подготовка к практическому занятию.

**Содержание учебного материала**

Характеристика гибкости. Активная и пассивная гибкость. Средства и методы воспитания гибкости. Оценка уровня развития гибкости. Структура координационных способностей. Средства развития и методические приёмы воспитания координационных способностей. Оценка уровня развития координационных способностей

**Практическое занятие №7.** Определение и характеристика методики развития гибкости: «динамические активные упражнения», «динамические пассивные упражнения», «статические».

**Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Проработка конспекта занятия, учебной и специальной литературы по теме занятия.
2. Подготовка к практическому занятию.

**Содержание учебного материала**

Структура координационных способностей. Средства развития и методические приёмы воспитания координационных способностей. Оценка уровня развития координационных способностей.

**Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Накопление методического материала по теме занятия.
2. Подготовка реферата на тему: «Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений».

## Раздел 5. Направленное развитие личности в процессе физического воспитания и занятий спортом

### Содержание учебного материала

Урочные формы занятий в физическом воспитании и спорте.

Неурочные формы. План-конспект урока физического воспитания и спортивной тренировки.

**Практическое занятие №8.** Составление подробного плана-конспекта занятия для группы начальной подготовки.

### Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проработка конспекта занятия, учебной и специальной литературы по теме занятия.
2. Подготовка к практическому занятию.

### Содержание учебного материала

Мотивация спортивной деятельности. Мотивация достижений. Основные правила мотивации занятий спортом и физическими упражнениями. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и занятий спортом.

Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

### Самостоятельная работа обучающихся:

1. Поиск необходимой информации по теме занятия в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов.
2. Подготовка и защита презентаций по темам: «Потребность в удовольствии», «Как возникает боязнь неудач».

### Содержание учебного материала

Здоровье как социально-психологическая категория. Понятие "здоровый образ жизни". Элементы ЗОЖ. Вредные привычки.

### Самостоятельная работа обучающихся

Проработка конспекта занятия, учебной и специальной литературы по теме занятия.

### Содержание учебного материала

Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Физическое воспитание детей с особыми образовательными потребностями.  
Виды девиантного поведения. Физическое воспитание детей с девиантным поведением. Реабилитационные социально-педагогические технологии

**Практическое занятие №9.** Описание особенностей физического воспитания детей с ослабленным здоровьем, с особыми образовательными потребностями, с девиантным поведением.

**Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Подготовка к практическому занятию.
2. Проработка конспекта занятия, учебной и специальной литературы по теме занятия.

## **Раздел 6. Планирование и контроль в физическом воспитании**

**Содержание учебного материала**

Временные масштабы планирования. Методическая последовательность планирования. Учебный план. Перспективное планирование. Этапное планирование. Текущее планирование. Оперативное планирование.

**Практическое занятие №10.** Характеристика документов планирования.

**Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Проработка конспекта занятия, учебной и специальной литературы по теме занятия.
2. Подготовка к практическому занятию.

**Содержание учебного материала**

Педагогический контроль и самоконтроль. Предварительный контроль. Оперативный контроль. Текущий контроль. Этапный контроль. Итоговый контроль.  
Методы контроля. Контроль и учёт в физическом воспитании и спорте.

**Практическое занятие №11.** Заполнение таблицы «Педагогический контроль в процессе физического воспитания и спортивной тренировки».

**Самостоятельная работа обучающихся**

1. Подготовка к практическому занятию.
2. Накопление методического материала по теме занятия.

## Раздел 7. Общая характеристика спорта

### Содержание учебного материала

Базовое исходное понятие "спорт" и производные понятия: спорт высших достижений, профессиональный спорт, массовый спорт, военно-прикладные и

служебно-прикладные виды спорта, национальные виды спорта. Базовое исходное понятие "спортивные соревнования" и производные понятия: международные соревнования, всероссийские соревнования, территориальные соревнования. Базовые функциональные понятия: "спортивная подготовка" и "спортивная тренировка" и их производные понятия. Базовые итоговые понятия: спортивные результаты, спортивные достижения, спортивная квалификация

### Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проработка конспекта занятия, учебной и специальной литературы по теме занятия.
2. Подготовка и защита презентации по теме: «Основные направления развития спортивного движения».

### Содержание учебного материала

Спортивная подготовка, как многолетний процесс и ее структура. Этапы.

### Самостоятельная работа обучающихся:

1. Поиск необходимой информации по теме занятия в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов.
2. Подготовка реферата на тему: «Этап спортивного совершенствования».

### Содержание учебного материала

Внешние причины травматизма. Внутренние причины травматизма. Организационные и материально-технические причины травматизма. Медико-биологические причины травматизма. Спортивно-педагогические причины травматизма. Основные направления профилактики травм у спортсменов

**Практическое занятие №12.** Описание основных внешних и внутренних причин травматизма в избранном виде спорта; основные направления профилактики травматизма в избранном виде спорта.

### Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проработка конспекта занятия, учебной и специальной литературы по теме занятия.
2. Подготовка к практическому занятию.

**Промежуточная аттестация:** контрольная работа

## Раздел 8. Методические основы различных контингентов населения

### Содержание учебного материала

Социально-биологические особенности раннего и дошкольного возраста и задачи физического воспитания по укреплению здоровья, регламентации двигательной активности. Особенности методики физического воспитания, направленной на закаливание организма, формирование осанки, основных движений, развитие общей выносливости, скоростных и координационных способностей. Формы занятий физической культурой в условиях семьи и детских дошкольных учреждений (индивидуальные, начально-групповые и групповые).

**Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Поиск необходимой информации по теме занятий в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов.
2. Подготовка реферата на тему: «Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы».

**Содержание учебного материала**

Значение физического воспитания в жизни детей школьного возраста, цели и задачи. Содержание физического воспитания в общеобразовательной школе и системе профессионального образования. Особенности методики проведения уроков физической культуры с учащимися различного возраста.

**Самостоятельная работа обучающихся**

Накопление методического материала по теме занятия.

**Содержание учебного материала**

Физическое воспитание детей младшего. Среднего и старшего школьного возраста. Задачи, средства и особенности методики. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

**Практическое занятие №13.** Составление комплекса упражнений, игровых заданий для детей младшего школьного возраста; составление комплекса упражнений для детей с ослабленным здоровьем.

**Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Подготовка к практическому занятию.
2. Накопление методического материала по теме занятия.

**Содержание учебного материала**

Задачи, организационно-методические требования и формы направленного использования физической культуры в режиме учебного дня. Методика и организация гимнастики до начала учебных занятий в школе (ввод-ной гимнастики в учебных заведениях профтехобразования), физкультминутки, физкультпаузы, "подвижной перемены", "часа здоровья". Задачи, содержание, планирование и методика проведения "спортивного часа" в режиме продленного дня школы. Организационно-методические требования к проведению "Дня здоровья".

**Самостоятельная работа обучающихся**

1. Поиск необходимой информации по теме занятия в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов.
2. Подготовка реферата на тему: «Примеры проведения: физкультминутки, физкультпаузы, "подвижной перемены", "часа здоровья"».

### **Содержание учебного материала**

Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий в кружках физической культуры, секциях общей физической подготовки, туризма, по видам спорта. Разновидности внутри школьных детских спортивных соревнований, праздников, вечеров и методика их проведения. Особенности работы коллектива физической культуры в школе.

**Практическое занятие №14.** Составление Положения о проведении соревнований в образовательном учреждении, спортивного праздника.

### **Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Подготовка к практическому занятию.
2. Проработка конспекта занятия, учебной и специальной литературы по теме занятия.

### **Содержание учебного материала**

Организационно-методические основы, физкультурной и спортивной работы во внешкольных спортивных и культурных учреждениях, по месту жительства и на спортивных базах. Физическая культура в лагерях различного профиля. Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи. Отличительные черты методики и общего построения занятий в подготовитель-ном и специальном отделениях, отделении спортивного совершенствования. Физическая культура как фактор оптимизации студенческого быта и оздоровления в каникулярное время. Самодетельное физкультурно-спортивное движение студенчества (методические аспекты). Особенности занятий спортом, направленные к высшим спортивным достижениям, в период вузовского образования.

### **Самостоятельная работа обучающихся**

Проработка конспекта занятия, учебной и специальной литературы по теме занятия.

### **Содержание учебного материала**

Физическая культура как неотъемлемый компонент оптимального образа жизни трудящихся. Стимулирование интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Физическая культура в системе рациональной организации труда. Методические принципы вводной гимнастики, физкультурных пауз и других форм физической культуры в режиме рабочего дня. Основы методики секционных занятий для людей зрелого возраста. Особенности прикладной физической подготовки, организуемой в период основной трудовой деятельности в зависимости от требований избранной профессии. Особенности задач, содержания и построения спортивной тренировки людей зрелого возраста.

**Практическое занятие №15.** Составление комплексов вводной гимнастики, физкультминуты и физкультпаузы для людей конкретной профессии и возраста.

### **Самостоятельная работа обучающихся**

Подготовка реферата на тему: «Физическая культура в рамках трудового процесса».

### **Содержание учебного материала**

Задачи, средства физической культуры в условиях быта и отдыха. Методические особенности использования физической культуры в целях восстановления. Оздоровительно-профилактическая гимнастика. Организация и методика проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах и в секциях по видам спорта. Методика проведения повседневных самостоятельных занятий физической культурой (утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, самомассаж, бег трусцой, вечерняя гимнастика и др.). Физическая культура в выходные дни и отпускное время (походы и экскурсии, оздоровительное ориентирование). Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

**Практическое занятие №16.** Составление физкультурной программы проведения выходного дня всей семьей.

### **Самостоятельная работа обучающихся:**

1. Подготовка к практическому занятию.
2. Поиск необходимой информации по теме занятия в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов.

### **Содержание учебного материала**

Социально-биологическое значение и задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Характеристика физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма, принципы их выбора и нормирования, связанных с ними нагрузок. Формы занятий физической культурой и особенности методики их построения.

**Практическое занятие №17.** Составление комплекса упражнений с оздоровительной направленностью, дыхательной гимнастики для людей пожилого и старшего возраста.

### **Самостоятельная работа обучающихся**

Подготовка к практическому занятию.

### **Содержание учебного материала**

Понятие «оздоровительная физическая культура», ее роль в процессе формирования здорового образа жизни, основные понятия оздоровительной физической культуры Средства и методы оздоровительной физической культуры. Механизм оздоровительного действия физических упражнений. Закаливание и массаж. Методики оздоровительной физической культуры. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с различной степенью заболеваемости и характера заболевания, инвалидами виды контроля в оздоровительной физической культуре.

### **Самостоятельная работа обучающихся**

1. Поиск необходимой информации по теме занятия в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов.
2. Подготовка и защита презентаций по темам: «Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни», «Физическая культура в

**Форма организации занятия – групповая:**

беседы, устные журналы, дискуссии;–

самостоятельное проведение экскурсий в музеи;–

заочные путешествия по музеям мира;–

викторины, конкурсы (в основном проводятся для подведения итогов деятельности по разделу);–

индивидуальная самостоятельная работа;–

творческая работа (рисунки, мини – сочинения, статьи в газету);–

исследовательская работа (участие в проектной деятельности);–

консультации (по мере необходимости при подготовке к сообщению с презентацией, проектной деятельности, конференции, выступлению);–

конференции (участие детей в школьных и городских мероприятиях) и т.п.–

чтение художественной и научно-познавательной литературы.–

**Тематическое планирование  
по внеурочной деятельности в 5 классе**

№ занятия	Тема	Кол. часов	Дата по плану	Виды деятельности	Формы
1	Введение в предмет « История физической культуры»	1		познавательная; проблемно-ценностное общение;	-беседы; -просмотр фильма; - защита рефератов
2	Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе	1		познавательная	-беседы; -просмотр фильма;
3	Физическая культура и спорт в государствах древнего мира	1		познавательная	-беседы; -просмотр фильма; - защита рефератов
4	Физическая культура и спорт в Средние века	1		познавательная	-беседы; -просмотр фильма; - защита рефератов
5	Физическая культура и спорт Нового времени в разных странах мира	1		познавательная	-беседы; -защита рефератов
6	Физическая культура и спорт в России и в СССР	1			

				познавательная -	-просмотр фильма; -защита рефератов;
7	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	1		познавательная -поисковые исследования проблемно-ценностное общение;	-просмотр фильма; -защита рефератов;
8	Возникновение и развитие Олимпийских игр в Древней Греции	1		познавательная -поисковые исследования проблемно-ценностное общение;	-беседы; -защита рефератов;
9	. Олимпийские игры современности	1		поисковые исследования	-беседы; -защита рефератов;
10	Олимпийские зимние игры	1		познавательная -поисковые исследования проблемно-ценностное общение,	-беседы; -защита рефератов

11	Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта	1		<p>познавательная</p> <p>-поисковые исследования</p> <p>проблемно-ценностное общение</p>	<p>-беседы;</p> <p>-защита рефератов</p>
12	Цели, задачи и принципы физического воспитания и спортивной тренировки	1		<p>-поисковые исследования</p> <p>-проблемно-ценностное общение;</p> <p>-- познавательная</p>	<p>-беседа;</p> <p>-экскурсия;</p> <p>-круглый стол;</p>
13	Средства физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	1		<p>поисковые исследования</p> <p>-проблемно-ценностное общение;</p> <p>-- познавательная</p>	<p>-беседа;</p> <p>-экскурсия;</p>
14	Методы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	1		<p>-поисковые исследования</p> <p>-проблемно-ценностное общение;</p> <p>-- познавательная</p> <p>-</p>	<p>-беседа;</p> <p>-экскурсия;</p> <p>-круглый стол</p>

15	Основы теории обучения двигательным действиям	1		поисковые исследования -проблемно-ценностное общение; -- познавательная	-круглый стол
16	Воспитание силовых способностей. Воспитание скоростных способностей	1		поисковые исследования -проблемно-ценностное общение; -- познавательная	-беседа; -экскурсия
17	Воспитание выносливости. Воспитание гибкости	1		- проблемно-ценностное общение; - познавательная	беседа
18	. Воспитание координационных способностей	1		- художественное творчество - проблемно-ценностное общение; - познавательная	-беседа; -конкурс; -просмотр фильма
19	Урочные и неурочные формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	1		- художественное творчество - проблемно-ценностное общение;	конкурс

				- познавательная	
20	Мотивы занятий физической культурой и спортом, механизмы и средства воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности	1		- художественное творчество - проблемно-ценностное общение; - познавательная	конкурс
21	Основы здорового образа жизни и способы его формирования и развития	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
22	Особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма - творческая мастерская
23	Планирование в физическом воспитании и спорте	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
24	Контроль в физическом воспитании и спорте	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
25	Сущность и значение спорта. Спорт в системе современного общества	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
26	Основы построения процесса спортивной тренировки	1		-	- просмотр научного

				познавательная художественное творчество	фильма; - творческая мастерская
27	Травматизм в спорте	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
28	Физическое воспитание в раннем и дошкольном возрасте	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
29	Обязательный курс физического воспитания в общеобразовательной школе	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
30	Методические основы направленного использования физической культуры в различные периоды школьного возраста	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
31	Физическая культура в режиме учебного дня школы и учебного заведения	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
32	Внеклассная работа по физической культуре. Внешкольная работа. Физическая культура в семье	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
33	Физическая культура в период трудовой деятельности Физическая культура в условиях быта и отдыха	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская

34	Физическая культура в пожилом и старшем возрасте	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
35	Оздоровительная физическая культура	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
36	Итоговое занятие. Физическая культура и мы.	1		познавательная художественное творчество	-беседа; -викторина

**Тематическое планирование  
по внеурочной деятельности в 6 классе**

№ занятия	Тема	Кол.часов	Дата по плану	Виды деятельности	Формы
1	Возрождение Олимпийских игр	1		познавательная; проблемно-ценностное общение;	беседы; -просмотр фильма; - защита рефератов
2	Физическая подготовка	1		познавательная	беседы; -просмотр фильма;
3	Физическая культура человека	1		познавательная	беседы; -просмотр фильма; - защита рефератов
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		познавательная	беседы; -просмотр фильма; - защита рефератов
5	Оценка эффективности занятий физической подготовкой	1		познавательная	-беседы; -защита рефератов

6	Оценка физической подготовленности	1		познавательная - -	-просмотр фильма; -защита рефератов
7	Олимпийское движение в России	1		познавательная -поисковые исследования  проблемно- ценностное общение;	-просмотр фильма; -защита рефератов
8	Техническая подготовка .	1		познавательная -поисковые исследования  проблемно- ценностное общение;	-беседы; -защита рефератов;
9	. Олимпийские игры современности. Возрождение Олимпийских игр.	1		поисковые исследования	-беседы; - защита рефератов
10	Олимпийские зимние игры. Зимние виды спорта.	1		познавательная -поисковые исследования  проблемно- ценностное общение,	-беседы; - защита рефератов

11	Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта.	1		познавательная -поисковые исследования проблемно-ценностное общение	-беседы; -защита рефератов
12	Цели, задачи и принципы физического воспитания и спортивной тренировки. Самоконтроль и самоорганизация.	1		-поисковые исследования -проблемно-ценностное общение; -- познавательная	-беседа; -экскурсия; -круглый стол
13	Средства физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки. Спортивный инвентарь и его особенности.	1		поисковые исследования -проблемно-ценностное общение; -- познавательная	-беседа -экскурсия
14	Методы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки. Круговая тренировка – что это?	1		-поисковые исследования -проблемно-ценностное общение; -- познавательная -	-беседа; -экскурсия; -круглый стол

15	<p>Основы теории обучения двигательным действиям.</p> <p>Что такое двигательные действия?</p>	1		<p>поисковые исследования</p> <p>-проблемно-ценностное общение;</p> <p>--</p> <p>познавательная</p>	круглый стол
16	<p>Воспитание силовых способностей. Воспитание скоростных способностей.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию силовых и скоростных способностей.</p>	1		<p>поисковые исследования</p> <p>-проблемно-ценностное общение;</p> <p>--</p> <p>познавательная</p>	-беседа, -экскурсия
17	<p>Воспитание выносливости. Воспитание гибкости.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию гибкости и выносливости.</p>	1		<p>- проблемно-ценностное общение;</p> <p>-</p> <p>познавательная</p>	беседа
18	<p>Воспитание координационных способностей.</p> <p>Как тренировать вестибулярный аппарат.</p>	1		<p>- художественное творчество</p> <p>- проблемно-ценностное общение;</p> <p>-</p> <p>познавательная</p>	-беседа; -конкурс; -просмотр фильма
19	<p>Урочные и неурочные формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки.</p>	1		<p>- художественное творчество</p> <p>- проблемно-ценностное общение;</p>	конкурс

				- познавательная	
20	Мотивы занятий физической культурой и спортом, механизмы и средства воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.	1		- художественное творчество - проблемно-ценностное общение; - познавательная	конкурс
21	Основы здорового образа жизни и способы его формирования и развития.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
22	Особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
23	Планирование в физическом воспитании и спорте. График тренировок.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
24	Контроль в физическом воспитании и спорте. Самоконтроль.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
25	Сущность и значение спорта. Спорт в системе современного общества.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
26	Основы построения процесса спортивной тренировки.	1		-	- просмотр научного

	Самостоятельная организация тренировочного процесса.			познавательная художественное творчество	фильма; - творческая мастерская
27	Травматизм в спорте. Первая помощь при ушибах и растяжениях.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
28	Физическое воспитание в раннем и дошкольном возрасте. Когда начинать заниматься спортом?	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
29	Обязательный курс физического воспитания в общеобразовательной школе. Значение физической культуры в современном мире.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
30	Методические основы направленного использования физической культуры в различные периоды школьного возраста.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
31	Физическая культура в режиме учебного дня школы и учебного заведения.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
32	Внеклассная работа по физической культуре. Внешкольная работа. Физическая культура в семье.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
33	Физическая культура в период трудовой деятельности. Физическая культура в условиях быта и отдыха.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская

34	Физическая культура в пожилом и старшем возрасте.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
35	Оздоровительная физическая культура. Что такое ЛФК.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
36	Итоговое занятие. Физическая культура и мы.			познавательная художественное творчество	-беседа; -анкетирование.

**по внеурочной деятельности в 7 классе**

№ занятия	Тема	Кол. часов	Дата по плану	Виды деятельности	Формы
1	Основные этапы развития Олимпийского движения в России	1		познавательная; проблемно-ценностное общение;	-беседы; -просмотр фильма; - защита рефератов
2	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1		познавательная	-беседы; -просмотр фильма;
3	Краткая характеристика избранного вида спорта. Правила соревнований.	1		познавательная	-беседы; -просмотр фильма; - защита рефератов
4	Выдающиеся отечественные спортсмены в избранном виде спорта	1		познавательная	-беседы; -просмотр фильма; - защита рефератов
5	Олимпийские игры в СССР в 1980 г.	1		познавательная	-беседы; -защита рефератов

6	Техника движений и ее основные показатели	1		познавательная -	-просмотр фильма; -защита рефератов
7	Общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках	1		познавательная -поисковые исследования проблемно-ценностное общение;	-просмотр фильма; -защита рефератов
8	Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоения движений	1		познавательная -поисковые исследования проблемно-ценностное общение;	-беседы; - защита рефератов;
9	Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность)	1		поисковые исследования	-беседы; -защита рефератов
10	Основные правила по освоению движений от простого к сложному, от известного к неизвестному	1		познавательная -поисковые исследования проблемно-ценностное общение,	-беседы; -защита рефератов

11	Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений	1		познавательная -поисковые исследования проблемно-ценностное общение	-беседы; -защита рефератов
12	Влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности человека	1		-поисковые исследования -проблемно-ценностное общение; -- познавательная	-беседа; -экскурсия; -круглый стол
13	Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом	1		поисковые исследования -проблемно-ценностное общение; -- познавательная	-беседа; -экскурсия
14	Организация досуга средствами физической культуры	1		-поисковые исследования -проблемно-ценностное общение; -- познавательная -	-беседа; -экскурсия; -круглый стол

15	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий	1		поисковые исследования -проблемно-ценностное общение; -- познавательная	круглый стол
16	Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий	1		поисковые исследования -проблемно-ценностное общение; -- познавательная	-беседа, -экскурсия
17	Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий	1		- проблемно-ценностное общение; - познавательная	беседа
18	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения	1		- художественное творчество - проблемно-ценностное общение; - познавательная	-беседа; -конкурс; -просмотр фильма
19	Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий	1		- художественное творчество - проблемно-ценностное общение;	конкурс

				- познавательная	
20	Дневник самонаблюдения	1		- художественное творчество - проблемно-ценностное общение; - познавательная	конкурс
21	Составление комплекса упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
22	Составление комплекса упражнений утренней зарядки и физкультминуток	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
23	Составление акробатической комбинации из освоенных элементов	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
24	Влияние занятий на свежем воздухе на организм учащихся	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
25	Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
26	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (выполнить несколько	1		-	- просмотр научного

	упражнений на формирование правильной осанки)			познавательная художественное творчество	фильма; - творческая мастерская
27	В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить?	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
28	Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
29	От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
30	Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения)	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
31	В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
32	Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере).	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
33	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская

34	Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию?	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
35	Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская

**по внеурочной деятельности в 8 классе**

№ занятия	Тема	Кол. часов	Дата по плану	Виды деятельности	Формы
1	Физическая культура в современном обществе	1		познавательная; проблемно-ценностное общение;	-беседы; -просмотр фильма; - защита рефератов
2	Всестороннее и гармоническое физическое развитие	1		познавательная	беседы; -просмотр фильма;
3	Спортивная подготовка	1		познавательная	беседы; -просмотр фильма; - защита рефератов
4	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		познавательная	беседы; -просмотр фильма; - защита рефератов
5	Коррекция осанки и телосложения	1		познавательна	-беседы; -защита рефератов

6	Восстановительный массаж	1		познавательная -	-просмотр фильма; -защита рефератов
7	Составление плана занятий спортивной подготовки	1		познавательная -поисковые исследования проблемно-ценностное общение;	-просмотр фильма; -защита рефератов
8	Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий	1		познавательная -поисковые исследования проблемно-ценностное общение;	-беседы; - защита рефератов;
9	Туристские походы как форма активного отдыха	1		поисковые исследования	-беседы; -защита рефератов
10	Здоровье и здоровый образ жизни	1		познавательная -поисковые исследования проблемно-ценностное общение,	-беседы; - защита рефератов

11	Правила проведения банных процедур	1		<p>познавательная</p> <p>-поисковые исследования</p> <p>проблемно-ценностное общение</p>	<p>-беседы;</p> <p>-защита рефератов</p>
12	Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		<p>-поисковые исследования</p> <p>-проблемно-ценностное общение;</p> <p>-- познавательная</p>	<p>-беседа;</p> <p>-экскурсия;</p> <p>-круглый стол</p>
13	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1		<p>поисковые исследования</p> <p>-проблемно-ценностное общение;</p> <p>-- познавательная</p>	<p>-беседа;</p> <p>-экскурсия</p>
14	Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1		<p>-поисковые исследования</p> <p>-проблемно-ценностное общение;</p> <p>-- познавательная</p> <p>-</p>	<p>-беседа;</p> <p>-экскурсия;</p> <p>-круглый стол</p>

15	Измерение функциональных резервов организма	1		поисковые исследования -проблемно-ценностное общение; -- познавательная	круглый стол
16	Составить комплекс упражнений для профилактики утомления	1		поисковые исследования -проблемно-ценностное общение; -- познавательная	-беседа; -экскурсия
17	Технические действия в волейболе	1		- проблемно-ценностное общение; - познавательная	-беседа
18	Тактические действия в волейболе	1		- художественное творчество - проблемно-ценностное общение; - познавательная	-беседа; -конкурс; -просмотр фильма
19	Технические действия в футболе	1		- художественное творчество - проблемно-ценностное общение;	просмотр слайдов

				- познавательная	
20	Тактические действия в футболе	1		- художественное творчество - проблемно-ценностное общение; - познавательная	просмотр слайдов
21	Техника выполнения лыжных ходов	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
22	Техника выполнения легкоатлетических упражнений	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
23	Технические действия в баскетболе	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
24	Тактические действия в баскетболе	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
25	Основные источники энергии для организма. Рациональное питание.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
26	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры	1		-	- просмотр научного

	движений и телосложения			познавательная художественное творчество	фильма; - творческая мастерская
27	"Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию?"	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
28	Физические качества. Тренировка физических качеств.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
29	История физической культуры и ее развитие в современном обществе	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
30	Базовые понятия физической культуры	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
31	Физическая культура человека	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
32	История Древних Олимпийских игр	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
33	Олимпийские игры современности	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская

34	Формы организации активного отдыха и укрепления здоровья	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
35	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская

**по внеурочной деятельности в 9 классе**

№ занятия	Тема	Кол. часов	Дата по плану	Виды деятельности	Формы
1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие	1		познавательная; проблемно-ценностное общение;	-беседы; -просмотр фильма; - защита рефератов
2	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	1		познавательная	-беседы; -просмотр фильма;
3	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	1		познавательная	-беседы; -просмотр фильма; - защита рефератов
4	Психические процессы в обучении двигательным действиям	1		познавательная	-беседы; -просмотр фильма; - защита рефератов
5	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1		познавательная	-беседы; -защита рефератов

6	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1		познавательная -	-просмотр фильма; -защита рефератов
7	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1		познавательная -поисковые исследования проблемно-ценностное общение;	-просмотр фильма; -защита рефератов
8	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1		познавательная -поисковые исследования проблемно-ценностное общение;	-беседы; -защита рефератов;
9	Совершенствование физических способностей	1		поисковые исследования	-беседы; -защита рефератов
10	История возникновения и формирования физической культуры	1		познавательная -поисковые исследования проблемно-ценностное общение,	-беседы; -защита рефератов

11	Физическая культура и Олимпийское движение в России	1		<p>познавательная</p> <p>-поисковые исследования</p> <p>проблемно-ценностное общение</p>	<p>-беседы;</p> <p>защита рефератов</p>
12	Олимпиады современности: странички истории	1		<p>-поисковые исследования</p> <p>-проблемно-ценностное общение;</p> <p>-- познавательная</p>	<p>-беседа;</p> <p>-экскурсия;</p> <p>-круглый стол</p>
13	Технические и тактические действия в баскетболе	1		<p>поисковые исследования</p> <p>-проблемно-ценностное общение;</p> <p>-- познавательная</p>	<p>-беседа;</p> <p>-экскурсия</p>
14	Гандбол	1		<p>-поисковые исследования</p> <p>-проблемно-ценностное общение;</p> <p>-- познавательная</p> <p>-</p>	<p>-беседа;</p> <p>-экскурсия;</p> <p>-круглый стол</p>

15	Технические и тактические действия в футболе	1		поисковые исследования -проблемно-ценностное общение; -- познавательная	круглый стол
16	Технические и тактические действия в волейболе	1		поисковые исследования -проблемно-ценностное общение; -- познавательная	-беседа; -экскурсия
17	Составление комплекса акробатических элементов	1		- проблемно-ценностное общение; - познавательная	беседа
18	Техника выполнения легкоатлетических упражнений	1		- художественное творчество - проблемно-ценностное общение; - познавательная	-беседа; -конкурс; -просмотр фильма
19	Техника выполнения лыжных ходов	1		- художественное творчество - проблемно-ценностное общение;	конкурс

				- познавательная	
20	Элементы единоборств	1		- художественное творчество - проблемно-ценностное общение; - познавательная	конкурс
21	Влияние плавания на организм человека	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
22	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
23	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
24	Разминка-начало тренировки	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
25	Основные физические качества	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
26	Сила. Упражнения на развитие силы.	1		-	- просмотр научного

				познавательная художественное творчество	фильма; - творческая мастерская
27	Быстрота. Основные упражнения на развитие быстроты.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
28	Скоростно-силовые качества. Основные упражнения, развивающие скоростно-силовые качества.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
29	Выносливость. Основные упражнения на развитие выносливости	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
30	Координационные способности. Основные упражнения на развитие координационных способностей.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
31	Гибкость. Основные упражнения на развитие гибкости.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
32	Значение катания на коньках для улучшения здоровья и физической подготовленности	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
33	Значение занятий хоккеем для закаливания и укрепления здоровья.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская

34	Занятия бадминтоном, как эффективное средство развития ловкости, быстроты и выносливости.	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская
35	Атлетическая гимнастика. История, основные правила, виды упражнений	1		- познавательная художественное творчество	- просмотр научного фильма; - творческая мастерская