Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования
Муниципального образовательного учреждения
«Тоншаевская вечерняя (сменная) школа»,
утвержденной приказом МОУ Тоншаевская В(с)Ш

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Физическая культура»
для 8-9 классов

Составители:
Окунева Н.А.
Юдинцева С.А.

р.п. Тоншаево
2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура»составлена для реализации спортивно-оздоровительного направления развития личности при организации внеурочной деятельности обучающихся 8-9 классов в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основании рабочей программы по физической культуре (предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных.организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2014).

Данная программа объединяет урочную и внеурочную форму занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающегося, его самоопределения.

Срок реализации программы – 2 года.

Программа рассчитана на два года обучения: 8 класс-35 часов в год, 9 класс-34 часа в год**.**

Цель:формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- приобщение обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей;
- приобщениеобучающихся к регулярным тренировкам;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Формы и виды деятельности:

- беседы
- дискуссии
- тренировки
- игры
- соревнования
- фестивали
- часы здоровья и др.

Оценка результатов проводится в форме собеседования, наблюдения, участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

- Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и других стран; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- Умение управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- Формирование умений, относящихся к эстетической стороне физической культуры;
- Умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умения 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;
- Сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

- Готовность обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные

- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность, а также понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- Формирование нравственных качеств и черт личности, умений и навыков трудовой культуры;
- Восприятие красоты телосложения и правильной осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- Умения 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 учёта интересов; вырабатывать умения и навыки коммуникативной культуры в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
- умение самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни (ЗОЖ), укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Развитие способностей и умений в области нравственной сферы личности;
- Формирование умений организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность местзанятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой;
- Формирование умений в коммуникативной сфере физической культуры;
- Освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- **Ученик будет знать:**
  – Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;
  – Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».
- **Уметь:**
  – владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;
  – владеть техникой челночного бега;
  – прыгать в длину с места, через препятствия;
  – бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;
  – выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;
  – подтягиваться, отжиматься;
  – поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
  – метать мяч (снаряд);
  – выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
  – стрелять из пневматической винтовки.
- **Обучающиеся будут уметь демонстрировать:**
  – максимальный результат при сдаче норм ГТО.
- **Основным инструментарием для оценивания результатов** является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание курса внеурочной деятельности. 8 класс

№	Тема	Теория	Практика	Форма организации занятий	Вид деятельности
1	Знания о физической культуре	История физической культуры. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Закаливание организма.		Беседа, дискуссии	Познавательная проблемно-ценностное общение

		Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.			
2	Базовые виды спорта школьной программы	**Баскетбол.** История баскетбола. Основные правила проведения соревнований		Беседа, дискуссии	Познава-тельная
			Баскетбол. Совершенствование техники ведение мяча и бросков в корзину Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.	Игры, соревно-вания	Спортивно-оздоровительная
		Гандбол. История гандбола. Основные правила проведения соревнований. Техника владения мячом и развитие координационных способностей		Беседа, дискуссии	Познава-тельная
		Футбол. История футбола. Основные правила проведения соревнований.		Беседа, дискуссии	Познава-тельная
			Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование ударов по воротам. Игра с футбол.	Игры, соревно-вания	Спортивно-оздоровительная Игровая
		Волейбол. История волейбола. Основные правила проведения соревнований.		Беседа, дискуссии	Познава-тельная
			Волейбол Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	Игры, соревно-вания	Спортивно-оздоровительная Игровая

			Совершенствование координационных способностей. Совершенствование выносливости. Прием мяча, отраженного сеткой. Подача мяча. Прямой нападающий удар. Тактика игры. Игра в защите. Игра в нападении.		
		Гимнастика. История гимнастики. Знаменитые спортсмены		Беседа, дискуссии	Познавательная
			Гимнастика. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Совершенствование скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.	Тренировки соревнования	Спортивно-оздоровительная
		Лыжная подготовка. История лыжных соревнований. Знаменитые спортсмены.		Беседа, дискуссии	Познавательная
			Лыжная подготовка. Лыжные гонки. Попеременный четырёх шажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Лыжная эстафета с преодолением препятствий. Коньковые ходы. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.	Тренировки, соревнования	Спортивно-оздоровительная

		Лёгкая атлетика. История лёгкой атлетики		Беседа, дискуссии	Познава-тельная
			Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Техника спринтерского бега. Прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину, в высоту. Техника метания мяча в цель, на дальность Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование тактики игры. Развитие психомоторных способностей.	Тренировки, соревнования	Спортивно-оздоровительная
		Плавание. Виды плавания. Упражнения по совершенствованию техники плавания.		Беседа, дискуссии	Познава-тельная
3	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	Выбирайте виды спорта. Коньки. Хоккей. Бадминтон. Скейтборд. Атлетическая гимнастика. Роликовые коньки.		Беседа, дискуссии	Познава-тельная
			Утренняя гимнастика. Тренировку начинаем с разминки. Повышение физической подготовленности.	Групповые упражнения	Спортивно-оздоровительная

Содержание курса внеурочной деятельности. 9 класс

№	Тема	Теория	Практика	Форма организации занятий	Вид деятельности
1	Знания о физической культуре	История физической культуры. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Закаливание организма Адаптивная физическая культура Олимпийские		Беседа, дискуссии	Познава-тельная

		игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.			
2	Базовые виды спорта школьной программы	**Футбол.** История футбола. Основные правила проведения соревнований.		Беседа, дискуссии	Познавательная
			Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом.тактики игры. Развитие психомоторных способностей. Игра в футбол.	Игры, соревнования	Спортивно-оздоровительная Игровая
		Волейбол. История волейбола. Основные правила проведения соревнований.		Беседа, дискуссии	Познавательная
			Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование выносливости. Прием мяча, отраженного сеткой. Подача мяча. Прямой нападающий удар. Тактика игры. Игра в защите. Игра в нападении.	Игры, соревнования	Спортивно-оздоровительная Игровая

		Комплекс ГТО, история, ступени, виды спорта. Комплекс ГТО как сборник нормативов физического развития.		Беседа, дискуссии	Познавательная
			Развитие двигательных способностей к сдаче норм ГТО ***Бег на 60 (100) м***. Бег на месте. Бег с максимальной скоростью. Бег с высокого и низкого старта. **Бег на 1, 2 (3) км .** Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег. Челночный бег.	Тренировки, соревнования	Спортивно-оздоровительная
			Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики) Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц	Тренировки, соревнования	Спортивно-оздоровительная
			Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.	Тренировкисоревнования	Спортивно-оздоровительная
			Сгибание и разгибание	Трени-	Спортивн

			рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.	ровкисоре вно-вания	о-оздоровит ельная
			Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Трени-ровкисоре вно-вания	Спортивн о-оздоровит ельная
			Прыжок в длину с разбега. Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см(натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии , примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат . Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.	Трени-ровкисоре вно-вания	Спортивн о-оздоровит ельная
			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног.	Трени-ровкисоре вно-вания	Спортивн о-оздоровит ельная
			Поднимание туловища	Трени-	Спортивн

			из в положения лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях.	ровкисоревнования	о-оздоровительная
		Метание мяча (снаряда) на дальность. Техника метания мяча в цель, на дальность.		Беседа, дискуссии	Познавательная
			Метание мяча (снаряда) на дальность. Техника метания мяча в цель, на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю(перед собой) хлёстким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска	Тренировкисоревнования	Спортивно-оздоровительная
		Лыжная подготовка. Техника классического и конькового хода		Беседа, дискуссии	Познавательная
			Лыжная подготовка. Лыжные гонки. Попеременный четырёх шажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Лыжная эстафета с преодолением препятствий. Коньковые ходы. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.	Тренировкисоревнования	Спортивно-оздоровительная
		Гимнастика. История гимнастики. Знаменитые спортсмены гимнасты		Беседа	Познавательная
			Гимнастика. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на	Тренировки,соревнования	Спортивно-оздоровительная

			параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Совершенствование скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.		
		Лёгкая атлетика. История лёгкой атлетики. Знаменитые спортсмены легкоатлеты.		Беседа, дискуссии	Познавательная
			Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Техника спринтерского бега. Прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину, в высоту	Тренировкисоревнования	Спортивно-оздоровительная
3	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Выбирайте виды спорта. Коньки. Хоккей. Бадминтон. Скейтборд. Атлетическая гимнастика. Роликовые коньки.		Беседа, дискуссии	Познавательная
			Утренняя гимнастика	Групповые упражнения	Спортивно-оздоровительная
			Сдача нормативов ВФСК ГТО	Соревнования, фестивали ГТО	Практическая

Календарно-тематическое планирование. 8 класс

№	Тема раздела	Кол-во часов
	Раздел 1. Что вам надо знать	**4**
	Физическое развитие человека	**4**
1	Совершенствование физических способностей	1
2	Физическая культура и олимпийское движение в России	1
3	Летние олимпийские игры	1
4	Зимние олимпийские игры	1
	Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	**26**
	Баскетбол.	**2**
5	История баскетбола. Основные правила проведения соревнований.	1
6	Техника владения мячом и развитие координационных способностей	1
	Гандбол	**2**

7	История гандбола. Основные правила проведения соревнований.	1
8	Техника владения мячом и развитие координационных способностей	1
	Футбол	**3**
9	История баскетбола. Основные правила проведения соревнований.	1
10	Техника владения мячом и развитие координационных способностей	1
11	Совершенствование тактики игры	1
	Волейбол	**3**
12	История баскетбола. Основные правила проведения соревнований.	1
13	Техника владения мячом и развитие координационных способностей	1
14	Тактика игры. Игра в защите. Игра в нападении.	1
	Гимнастика	**3**
15	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
16	Освоение опорных прыжков	1
17	Выполнение упражнений на развитие гибкости	1
	Лыжная подготовка	**7**
18	История лыжного спорта. Основные правила проведения соревнований. Экипировка лыжника.	1
19-20	Попеременный четырёхшажный ход	2
21	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
22-24	Коньковые ходы	3
	Лёгкая атлетика	**3**
25	Техника спринтерского бега	1
26	Техника прыжка в длину	1
27	Техника прыжка в высоту	1
	Элементы единоборства	**2**
28	Овладение техникой приемов. Стойки, передвижения в стойке, захваты рук	1
29	Приёмы единоборств	1
	Плавание	**1**
30	Виды плавания. Упражнения по совершенствованию техники плавания	1
	Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	**5**
31	Утренняя гимнастика. Атлетическая гимнастика. Выбирайте виды спорта.	1
32	Бадминтон. Скейтборд	1
33	Роликовые коньки	1
34	Промежуточная аттестация.	1
35	Сдача нормативов по физической подготовке	1
	Всего:	**35**

Календарно-тематическое планирование. 9 класс. Тоншаево

№	Тема раздела	Кол-во часов
	Раздел 1. Что вам надо знать	**2**
	Физическое развитие человека	**2**
1	Совершенствование физических способностей	1
2	Физическая культура и олимпийское движение в России	1
	Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	**28**
	Футбол	**3**
3	Совершенствование техники ведение мяча	1
4	Совершенствование техники перемещений, владения мячом	1
5	Совершенствование тактики игры	1
	Волейбол	**3**
6	Совершенствование навыков игры в волейбол	1
7	Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	1
8	Тактика игры. Игра в защите. Игра в нападении.	1
	Развитие двигательных способностей к сдаче норм ГТО	**9**
9	Техника спринтерского бега	1
10	Бег на длинную дистанцию	1
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1
12	Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)	1
13	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа (девочки)	1
14	Наклон в перёд из положения стоя	1
15	Прыжки в длину с разбега , с места	1
16	Поднимание туловища из в положения лёжа на спине	1
17	Метание мяча	
	Лыжная подготовка	**8**
18-19	Попеременный четырёхшажный ход	2
20-21	Переход с попеременных ходов на одновременные	2
22-25	Коньковые ходы	4
	Гимнастика	**3**
26	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
27	Освоение опорных прыжков	1
28	Выполнение упражнений на развитие гибкости	1
	Лёгкая атлетика	**2**
29	Техника прыжка в длину	1
30	Техника прыжка в высоту	1
	Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	**4**
31	Утренняя гимнастика. Выбирайте виды спорта для самостоятельных занятий	**1**
32	Промежуточная аттестация	1
33-34	Сдача нормативов ВСК ГТО	2
	Всего:	**34**

Календарно-тематическое планирование 9 класс. УКП

№	Тема раздела	Кол-во часов
	Раздел 1. Что вам надо знать	**14**
1	Возрастные нормы физического развития и физические нагрузки	1
2	Комплекс ГТО, история, ступени, виды спорта.	1
3	Комплекс ГТО как сборник нормативов физического развития	1
4	Обзор упражнений физического совершенствования, условия, техника, нормативы.	1
5	Направления самоконтроля при занятиях спортом	1
6	Виды спортивных игр/занятий и комплексы упражнений при организации самостоятельных занятий спортом.	1
7	Условия при подготовке и проведении занятий по физической культуре.	1
8	Мероприятия по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре.	1
9	Совершенствование физических способностей	1
10	Физическая культура для людей с ОВЗ	1
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1
12	Олимпийское движение от древности до наших дней	1
13	Олимпийскоедвижения в России	1
14	Параолимпийское движение.	1
	Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	**9**
15	Футбол	1
16	Волейбол	1
17	Баскетбол	**1**
18	Гандбол	1
19	Гимнастика	1
20	Лёгкая атлетика	**1**
21	Лыжная подготовка	1
22	Элементы единоборства	1
23	Водные виды спорта.	1
	Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	**11**
24	Утренняя гимнастика.	1
25	Выбираем коллективные и индивидуальные виды спорта для самостоятельных занятий.	1
26	Тренировка начинается с разминки	
27	Активные виды деятельности – полезное хобби.	1
28	Промежуточная аттестация	1
29-32	Развитие двигательных способностей к сдаче норм ГТО	4
33-34	Сдача нормативов ВФСК ГТО	2
	Всего:	**34**

Учебно-методическое и техническое обеспечение

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2014.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.

Материально- техническое обеспечение

Внеурочная деятельность по спортивно - оздоровительному направлению "Физическая культура" проводится на базе ДЮЦ "Олимп", имеется всё необходимое оборудование для реализации программы: баскетбольная площадка, волейбольная площадка, стадион для игры в футбол,зал для гимнастики, тренажёрный зал, лыжная база, инвентарь для тестирования норм ВФСК ГТО.