

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Краснояржская средняя общеобразовательная школа №2»

«Согласовано»

заместитель директора по УВР
_____ **Сорокина.Е.Г**

от « ____ » сентября 2015г.

«Утверждаю»

Директор
МОУ «Краснояржская СОШ №2»
_____ **Руденко С.А.**

Приказ № ____
« ____ » сентября 2015г.

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ
НЕАУДИТОРНОЙ ЗАНЯТОСТИ**

по физической культуре

для обучающихся 7-9 классов
2015-2016 учебный

Составил: Ковалёв.В.А

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

План неаудиторной занятости по физической культуре разработан в количестве 35 часов в год на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И Ляха и А.А Зданевича «Внеклассная работа» 2 часа в неделю для группы обучающихся 7- 9 классов для проведения дополнительных занятий с одарёнными детьми. Занятия проводятся в форме индивидуальной, парной, групповой работы. Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Особенностью программы является подбор учебного материала для детей, желающих углубить свои знания по физической культуре и физические способности для участия в олимпиадах по физической культуре и соревнованиях по различным видам спорта.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе для учащихся двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена физкультурно-оздоровительной деятельностью. Содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Цели и задачи

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

Одна из главнейших задач неаудиторной занятости — обеспечение дальнейшего

всестороннего развития Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на ЗОЖ.

№	Сроки прохождения		Примечание	Раздел программы	Тема. Содержание
	план	факт			
1				Лёгкая атлетика	Вводный урок. Инструктаж по т/б на занятиях . Овладение техникой спринтерского бега
2				Лёгкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега. Подготовка к районным соревнованиям
3				Лёгкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега. Подготовка к районным соревнованиям
4				Лёгкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега. Подготовка к районным соревнованиям
5				Лёгкая атлетика	Кроссовая подготовка. Подготовка к районным соревнованиям .
6				Лёгкая атлетика	Кроссовая подготовка. Подготовка к районным соревнованиям .
7				Лёгкая атлетика	Кроссовая подготовка. Подготовка к районным соревнованиям .
8				Лёгкая атлетика	Кроссовая подготовка. Подготовка к районным соревнованиям .
9				Русская лапта	Совершенствование техники передач . Подготовка в районным соревнованиям по лапте.
10				Русская лапта	Совершенствование техники передачи малого мяча Подготовка к районным соревнованиям .
11				Русская лапта	Совершенствование техники передачи малого мяча Подготовка к районным соревнованиям.
12				Русская лапта	Совершенствование техники передачи малого мяча Подготовка к районным соревнованиям.
13				Баскетбол	Инструктаж по т/б на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники. Подготовка к школьному этапу Всероссийской олимпиады школьников по баскетболу.
14				Баскетбол	Совершенствование техники бросков мяча одной и двумя руками на месте, в движении, в прыжке
15				Баскетбол	Совершенствование техники бросков мяча одной и двумя руками на месте, в движении, в прыжке
16				Баскетбол	Совершенствование техники бросков мяча одной и двумя руками на месте, в движении, в прыжке
17				Баскетбол	Освоение тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.
18				Баскетбол	Освоение тактики игры. Подготовка к школьному этапу Всероссийской олимпиады школьников по баскетболу.
19				Гимнастика	Инструктаж по т/б на занятиях по гимнастике. Подготовка к муниципальному этапу Всероссийской олимпиады по физической

					культуре. Освоение висов и упоров
20				Гимнастика	Освоение висов и упоров. Подготовка к районным соревнованиям
21				Гимнастика	Совершенствование техники висов и упоров. Подготовка к районным соревнованиям
22				Гимнастика	Освоение опорного прыжка ноги врозь. Подготовка к районным соревнованиям
23				Гимнастика	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Подготовка к районным соревнованиям
24				Гимнастика	Освоение и совершенствование опорных прыжков Подготовка к районным соревнованиям.
25				Гимнастика	Освоение акробатических упражнений. Подготовка к районным соревнованиям.
26				Гимнастика	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Подготовка к районным соревнованиям
27				Гимнастика	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Подготовка к районным соревнованиям
28				Гимнастика	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Подготовка к районным соревнованиям
29				Гимнастика	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие физических качеств
30				Лыжная подготовка	Инструктаж по т/б на занятиях по лыжной подготовке. Овладение техники лыжных ходов.
31				Лыжная подготовка	Овладение техники лыжных ходов. Подготовка к районным соревнованиям по многоборью ГТО.
32				Лыжная подготовка	Овладение техники лыжных ходов . Подготовка к районным соревнованиям по многоборью ГТО.
33				Лыжная подготовка	Овладение техники лыжных ходов Подготовка к районным соревнованиям по многоборью ГТО..
34				Лыжная подготовка	Овладение техники лыжных ходов. Подготовка к районным соревнованиям по многоборью ГТО.
35				Лыжная подготовка	Овладение техники лыжных ходов. Подготовка к районным соревнованиям по многоборью ГТО.
36				Лыжная подготовка»	Овладение техники лыжных ходов. Подготовка к районным соревнованиям по многоборью ГТО.
37				Лыжная подготовка»	Овладение техники лыжных ходов. Подготовка к районным соревнованиям по многоборью ГТО.
38				Лыжная подготовка	Овладение техники лыжных ходов . Подготовка к районным соревнованиям по многоборью ГТО.
39				Лыжная подготовка	Овладение техники лыжных ходов. Подготовка к районным соревнованиям по многоборью ГТО.
40				Лыжная подготовка	Овладение техники лыжных ходов. Подготовка к районным соревнованиям по многоборью ГТО.
41				Лыжная подготовка	Овладение техники лыжных ходов. Подготовка к районным соревнованиям по многоборью ГТО.
42				Волейбол	Закрепление техники передач. Подготовка к районным соревнованиям по волейболу.

43				Волейбол	Закрепление техники перемещений, владения мячом Подготовка к районным соревнованиям
44				Волейбол	Совершенствование техники игры. Подготовка к районным соревнованиям .
45				Волейбол	Совершенствование техники игры. Подготовка к районным соревнованиям .
46				Волейбол	Совершенствование техники игры. Подготовка к районным соревнованиям .
47				Волейбол	Совершенствование техники игры Подготовка к районным соревнованиям .
48				Волейбол	Совершенствование техники игры Подготовка к районным соревнованиям .
49				Волейбол	Совершенствование техники игры. Подготовка к районным соревнованиям .
50				Волейбол	Совершенствование техники игры. Подготовка к районным соревнованиям по волейболу.
51				Лёгкая атлетика	Овладение техникой прыжка в высоту Подготовка к районным соревнованиям по легкой атлетике.
52				Лёгкая атлетика	Овладение техникой прыжка в высоту Подготовка к районным соревнованиям по легкой атлетике.
53				Лёгкая атлетика	Совершенствование техники прыжка в высоту Подготовка к районным соревнованиям по легкой атлетике.
54				Лёгкая атлетика	Совершенствование техники прыжка в высоту Подготовка к районным соревнованиям по легкой атлетике.
55				Лёгкая атлетика	Совершенствование техники метания. Подготовка к районным соревнованиям по легкой атлетике.
56				Лёгкая атлетика	Совершенствование техники метания Подготовка к районным соревнованиям по легкой атлетике.
57				Лёгкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега Подготовка к районным соревнованиям по легкой атлетике....
58				Лёгкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега. Подготовка к районным соревнованиям по легкой атлетике.
59				Лёгкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега. Подготовка к районным соревнованиям по легкой атлетике.
60				Лёгкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега. Подготовка к районным соревнованиям по легкой атлетике.

61				Лёгкая атлетика	Овладение техники прыжка в длину. Подготовка к районным соревнованиям по легкой атлетике.
62				Лёгкая атлетика	Совершенствование техники прыжка в длину Подготовка к районным соревнованиям по легкой атлетике.
63				Лёгкая атлетика	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Подготовка к районным соревнованиям по легкой атлетике.
64				Лёгкая атлетика	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Подготовка к районным соревнованиям по легкой атлетике.
65				Футбол	Межшкольные соревнования.
66				Футбол	Межшкольные соревнования.
67				Футбол	Межшкольные соревнования.
68				Футбол	Межшкольные соревнования.
69				Футбол	Межшкольные соревнования.
70				Футбол	Межшкольные соревнования.