

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Краснояржская средняя общеобразовательная школа №2»

«Согласовано»

Заместитель директора Директор МОУ «Краснояржская СОШ№2»

«Утверждаю»

_____ Сорокина Е.Г.

_____ Руденко С.А.

2015г.

Приказ № ____ . 2015 г.

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ
НЕАУДИТОРНОЙ ЗАНЯТОСТИ**

по физической культуре
для обучающихся 7-9 классов
2015-2016 учебный год

Составитель:
Ковалёв Виктор Анатольевич

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» 1 час в неделю для группы обучающихся 7- 9 классов для проведения дополнительных занятий со слабоуспевающими . Занятия проводятся в форме индивидуальной, парной, групповой работах. В ходе проведения занятий планируются следующие виды деятельности:

- ✓ развитие физических качеств,
- ✓ отработка выполнения практической части,
- ✓ подготовка к внутришкольным соревнованиям,
- ✓ консультации по запросам учащихся.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Примечание	Раздел программы.	Тема урока. Элементы содержания
	план	факт			
1				Основы знаний.	Основы знаний Инструктаж по ТБ. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
2				Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину толчком с двух ног.
3				Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции. Ускорения с высокого старта, прыжок в длину с места.
4				Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции. Ходьба и бег. Челночный бег 3x10м
5				Легкая атлетика.	Прыжок в длину Техника прыжка в длину ,бег 30м.
6				Легкая атлетика.	Прыжок в длину, бег в чередовании с ходьбой до 1000м.
7				Легкая атлетика.	Прыжок в длину Техника бега с изменением направления движения.
8				Легкая атлетика.	Метания мяча на дальность. Развитие физических качеств
9				Легкая атлетика	Метания мяча на дальность. Развитие физических качеств
10				Баскетбол.	Ловля и передач мяча Развитие физических качеств
11				Баскетбол.	Ловля и передача мяча Развитие физических качеств
12				Баскетбол.	Броски мяча с места, после ведения, Развитие физических качеств
13				Гимнастика	Акробатические упражнения Кувырки вперед - назад в группировке Развитие физических качеств
14				Гимнастика	Кувырок вперед в стойку на лопатках- «мост» из положения стоя
15				Гимнастика.	Висы и упоры Развитие физических качеств
16				Гимнастика.	Опорный прыжок. Развитие физических качеств
17				Гимнастика.	Опорный прыжок.

					Развитие физических качеств
18				Лыжная подготовка.	Техника смешанного передвижения на лыжах Развитие физических качеств
19				Лыжная подготовка	Техника смешанного передвижения на лыжах Развитие физических качеств
20				Лыжная подготовка	Техника смешанного передвижения на лыжах Развитие физических качеств
21				Лыжная подготовка	Техника смешанного передвижения на лыжах Развитие физических качеств
22				Волейбол.	Передача мяча двумя руками . Развитие физических качеств
23				Волейбол	Передача мяча двумя руками. Развитие физических качеств
24				Волейбол	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Подача мяча.
25				Волейбол	Техника игры. Развитие физических качеств
26				Волейбол	Техника игры. Развитие физических качеств
27				Волейбол	Техника игры. Развитие физических качеств
28				Легкая атлетика.	Прыжок в высоту. Развитие физических качеств
29				Легкая атлетика.	Прыжок в высоту. Развитие физических качеств
30				Легкая атлетика.	Бег с высокого старта. Прыжок в длину.
31				Легкая атлетика.	Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину.
32				Легкая атлетика.	Бег 60 м с высокого старта. Прыжок в длину.
33				Легкая атлетика.	Кроссовая подготовка. Развитие физических качеств
34				Лапта	Техника игры. Развитие физических качеств
35				Лапта	Техника игры. Развитие физических качеств

