

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

Приложение 1 к основной образовательной программе  
основного общего образования

**Рабочая программа по внеурочной  
деятельности «Я выбираю - Спорт»  
(7а класс)**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Я выбираю - Спорт» на уровень основного общего образования (7а класс) является частью Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ№1 и состоит из следующих разделов:

- 1) планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание учебного предмета;
- 3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Я выбираю - Спорт»

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;</li> <li>- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;</li> <li>- умение выражать свои эмоции;</li> <li>- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;</li> <li>- проговаривать последовательность действий во время занятия;</li> <li>- учиться работать по определенному алгоритму.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение оформлять свои мысли в устной форме</li> <li>- слушать и понимать речь других;</li> <li>- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;</li> <li>- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).</li> </ul>

### Содержание внеурочной деятельности «Я выбираю - Спорт»

#### *Теория*

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

#### *Общая физическая подготовка (ОФП)*

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Корректирующая гимнастика
5. Оздоровительная гимнастика
6. Оздоровительный бег

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

*Специальная физическая подготовка (СФП)*

1. Упражнения на ловкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на гибкость
4. Различные виды бега, челночный бег

*Соревнования*

1. Соревнования по ОФП
2. Соревнования по СФП
3. Соревнования — эстафеты
4. Соревнования "Веселые старты"

*Конкурсы*

1. "Спортивный знаток"
2. "Спортивные загадки"
3. "Спортивные рисунки". Девиз - "Мой разноцветный спортивный мир"
4. "Самые ловкие"

*Двухсторонние игры*

Игры между группами

*Перечень контрольных испытаний/работ*

- тестирование
- соревнования по видам спорта

**Тематическое планирование «Я выбираю - Спорт»**

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов
1	Физическая подготовка и игровые задания	34