

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»
(7б класс)**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Я выбираю - Спорт» на уровень основного общего образования (7б 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
<p>- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;</p> <p>- умение выражать свои эмоции;</p> <p>- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.</p>	<p>- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;</p> <p>- проговаривать последовательность действий во время занятия;</p> <p>- учиться работать по определенному алгоритму.</p>	<p>- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.</p>	<p>- умение оформлять свои мысли в устной форме</p> <p>- слушать и понимать речь других;</p> <p>- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;</p> <p>- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).</p>

Содержание внеурочной деятельности «Я выбираю - Спорт»

7 класс (34 часа)

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