|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНО:  Протокол № 1 заседания методического объединения классных руководителей  МБОУ лицея № 3  от 25.08.2023 года  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гуковская В. А. | СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора по УВР Яргункина Л. М.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  подпись  25 августа 2023 года | УТВЕРЖДЕНО:  печать_директора-transformed  решением педагогического совета от 25.08.2023 года протокол №1  приказ № 177 от 25.08.2023  Директор МБОУ лицея №3\_\_\_\_\_\_\_Н.С. Погорелова |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД БАТАЙСК

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 3**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности по курсу**

**«Патриоты России»**

**5-8 класс**

**Уровень образования (класс) основное общее образование**

**Направление: физическое**

**Количество часов: 136**

**2023– 2024 учебный год**

**Пояснительная записка**

**Актуальность и назначение программы**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего, основного общего и среднего общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Задачей педагога, работающего по программе, является развитие у обучающегося ценностного отношения к Родине, природе, человеку, культуре, знаниям, здоровью.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Патриоты России» для 5-8 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Нормативную правовую основу настоящей Примерной рабочей программы курса внеурочной деятельности составляют следующие документы.

1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413». (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034.)
5. Примерная рабочая программа по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. (Протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22.)
6. Учебный план внеурочной деятельности МБОУ лицея №3 на 2023-202г4 учебный год;

Программа по внеурочной деятельности рассчитана на 34 часа год , 1 час в неделю.

На основании календарного учебного графика общее количество часов в 5-8 классах составляет 136 часов. Срок реализации рабочей программы 2023-2024 учебный год.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**5 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания курса внеурочной деятельности "Патриоты России” 5 класс, обучающиеся должны знать и иметь представления:

**Личностные результаты :**

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдатьправила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно;

**Предметные результаты:**

* владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, вразличных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

**Метапредметными результатами** курса«ОБП»являются:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия спартнерами во время учебной и игровой деятельности.
* работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
* в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.
* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
* работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
* в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.
* Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
* Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
* Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
* Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

**6 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания курса внеурочной деятельности "Патриоты России” 6 класс, обучающиеся должны знать и иметь представления:

**Личностные результаты:**

* Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
* Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
* Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

**Метапредметные результаты:**

* Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
* Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
* Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**7 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания курса внеурочной деятельности "Патриоты России” 7 класс, обучающиеся должны знать и иметь представления:

**Личностные результаты:**

* Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
* Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты:**

Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**8 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания курса внеурочной деятельности "Патриоты России” 8 класс, обучающиеся должны знать и иметь представления:

**Личностные результаты:**

* Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
* Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
* Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты:**

* Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
* Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию  физических качеств;
* Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
* Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных

условиях.

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Обучающийся научится:**

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом

имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**II. Содержание курса внеурочной деятельности**

1. Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе курса внеурочной деятельности «ОБП» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно -спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека** Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим

развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной** **(физкультурной)** **деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка эффективности занятий физической культурой** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование. Физкультурно -оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

1. **Спортивно** **- оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. 2

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно** **-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

**5 класс Знания о физической культуре.** История физической культуры.Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.Историческиесведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры**.Физическое развитие человека.Основные показатели физического развития.Осанка как показательфизического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека***.*Режим дня,его основное содержание и правила планирования.Утренняя зарядка и ее влияние на

работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкуль-тпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

**Организация и проведение занятий физической культурой** *.*Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке местзанятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой***.*Самонаблюдение.Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуальногофизического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность***.*Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений,для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно****-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью***.*

**Гимнастика с основами акробатики** .Организующие команды и приемы:перестроение в движении из колонны по одному в колонну по2и4дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну(рейке) (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна(рейки) с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне(рейке).

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика**.Высокий старт.Бег с ускорением.Бег на короткие дистанции(30м и60м).Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры**.

**Баскетбол.** Упражнения без мяча:основная стойка,передвижение приставными шагами с изменением направления движения.Упражнения смячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча:основная стойка;передвижения приставным шагом вправо и влево;выход к мячу.Упражнения с мячом:

прямаянижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол** (мини-футбол).Упражнения без мяча:бег с изменением направления движения;бег с ускорением;бег спиной вперед;бег«змейкой»и покругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

**6 класс**

**Знания о физической культуре.**

**История физической культуры***.*Возрождение Олимпийских игр,роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии,цель и задачиолимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

**Базовые понятия физической культуры***.*Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств;понятиясилы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

**Физическая культура человека***.*Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн,купания.Правила ведениядневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

**Организация и проведение занятий физической культурой***.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке местзанятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Оценка эффективности занятий физической культурой***.*Правила самостоятельного тестирования физических качеств.Измерение частотысердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6- минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну; развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность***.*Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений,формированияправильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** *Гимнастика с основами акробатики.*Организующиекоманды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Передвижение по гимнастическому бревну(рейки) *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика***.*Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.Бег с преодолением препятствий.Спринтерский бег(60м и100м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в длину с места.

Метание малого мяча на дальность. Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол**.Упражнения без мяча:прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую;передвижение в основной стойке;остановка прыжкомпосле ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения с мячом:прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки;передача мяча после перемещения;передачамяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. **Футбол** (мини-футбол).Упражнения с мячом:ведение мяча с ускорением(по прямой,по кругу,между стоек);удар с разбега по катящемуся мячу.Игра в мини-футбол по правилам.

**7 класс Знания о физической культуре**

**История физической культуры***.*Основные этапы развития олимпийского движения в России(СССР),выдающиеся достижения отечественныхспортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения). **Базовые понятия физической культуры***.*Техника движений и ее основные показатели,общие представления о пространственных,временных идинамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

**Физическая культура человека***.*Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека(воли,смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение занятий физической культурой***.*Организация досуга средствами физической культуры.Соблюдение требованийбезопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).

Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

**Оценка эффективности занятий физической культурой***.*Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличенияего с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность***.*Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных

особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики***.*Организующие команды и приемы:передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота направо!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация *(мальчики):* из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну(рейки) *(девочки):*стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках *(мальчики);* упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием. Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика***.*Прыжок в длину с места.Эстафетный бег.Кроссовый бег(бег по пересеченной местности с преодолением препятствий).Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол**.Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке.Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником .Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Прямая верхняя подача мяча через сетку.Передача мяча из зоны в зону после перемещения.Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол** (мини-футбол).Передачи мяча на месте(продольные,поперечные,диагональные,низкие,высокие).Тактические действия в нападении изащите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**8 класс Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Основные направления развития физической культуры в обществе(физкультурнооздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

**Базовые понятия физической культуры.** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой испортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

**Физическая культура человека.** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения,их структура и содержание,место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой**;Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке местзанятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).

Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения:регистрация по учебным четвертям динамикипоказателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток,

содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетоминдивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата,

органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики**.Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев(юноши).Акробатическаякомбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок на зад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных

общеразвивающих упражнений (девушки).

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники в беговых(спринтерский,эстафетный и кроссовый бег),прыжковых упражнениях.

Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.**

Б**аскетбол.** Технико-тактические действия в защите и нападении.Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

В**олейбол .** Тактические действия:взаимодействие игроков в защите при приеме мяча;отработка тактических игровых комбинаций.Игра вволейбол по правилам. Технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки.

Ф**утбол .** Приземление летящего мяча.Отбор мяча у соперника(толчком плеча в плечо,выбиванием,наложением стопы на мяч).Технико- фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по

правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование «Патриоты России»- 5 класс** | | | | | | | | | | | | | |
| №п/п | Тема | 5а | | 5б | | 5в | | 5г | | 5д | | 5е | |
| план | факт | план | факт | план | факт | план | факт | план | факт | план | факт |
| **Лёгкая атлетика** **6 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на длинные дистанции. Высокий старт при беге на длинные дистанции. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции. Низкий старт и техника его выполнения при  беге на короткие дистанции. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Бег 30, 60 метров. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Тестирование по разделу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивная игра – Баскетбол 8 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Основные приёмы игры в баскетбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Упражнения для освоения ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Техника ведения баскетбольного мяча. Упражнения для освоения ведения мяча. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Упражнения для  освоения броска мяча двумя руками от груди с места. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля,  передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля,  передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.  Тестирование по разделу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.  Тестирование по разделу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 6 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевая подготовка. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Строевая подготовка. Упражнения для развития правильной осанки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Техника выполнения акробатической комбинации из ранее изученных упражнений. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Техника выполнения опорных прыжков. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Лазания и перелазания на гимнастической стенке, скамейке. Тестирование по разделу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивная игра-волейбол 8 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | ТБ на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Техника выполнения передачи мяча над собой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Техника нижней прямой подачи. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Тестирование по разделу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивная игра-футбол 6 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Техника безопасности на уроках по футболу. Основные приёмы игры в футбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Техника остановки катящегося мяча. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Техника ведения мяча внешней стороной стопы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Учебно-тренировочная игра отработка  навыков игры. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование «Патриоты России»- 6 класс** | | | | | | | | | | | | | |
| №п/п | Тема | 6а | | 6б | | 6в | | 6г | | 6д | | 6ж | |
| план | факт | план | факт | план | факт | план | факт | план | факт | план | факт |
| **Лёгкая атлетика** **6 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на длинные дистанции. Высокий старт при беге на длинные дистанции. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции. Низкий старт и техника его выполнения при  беге на короткие дистанции. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Бег 30, 60 метров. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Тестирование по разделу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивная игра – Баскетбол 8 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Основные приёмы игры в баскетбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Упражнения для освоения ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Техника ведения баскетбольного мяча. Упражнения для освоения ведения мяча. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Упражнения для  освоения броска мяча двумя руками от груди с места. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля,  передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля,  передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.  Тестирование по разделу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.  Тестирование по разделу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 6 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевая подготовка. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Строевая подготовка. Упражнения для развития правильной осанки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Техника выполнения акробатической комбинации из ранее изученных упражнений. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Техника выполнения опорных прыжков. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Лазания и перелазания на гимнастической стенке, скамейке. Тестирование по разделу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивная игра-волейбол 8 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | ТБ на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Техника выполнения передачи мяча над собой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Техника нижней прямой подачи. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Тестирование по разделу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивная игра-футбол 6 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Техника безопасности на уроках по футболу. Основные приёмы игры в футбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Техника остановки катящегося мяча. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Техника ведения мяча внешней стороной стопы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Учебно-тренировочная игра отработка  навыков игры. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование «Патриоты России»- 7 класс** | | | | | | | | | | | | | |
| №п/п | Тема | 7а | | 7б | | 7в | | 7г | | 7д | |  | |
| план | факт | план | факт | план | факт | план | факт | план | факт |  |  |
| **Лёгкая атлетика** **6 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на длинные дистанции. Высокий старт, стартовый разгон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции. Низкий старт и техника его выполнения при  беге на короткие дистанции. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Развитие скоростной выносливости. Длительный бег до 15-20 мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Длительный бег. Развитие силовой выносливости . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Метание мяча на дальность с места. Техника метания мяча с разбега. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Техника прыжка в длину с места, разбега. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивная игра – Баскетбол 8 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | ТБ на уроках по спортивным играм. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в баскетбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Техника передачи мяча одной рукой снизу, сбоку, в движении. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Техника передачи мяча при встречном движении. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Техника перехвата мяча во время передачи, во время ведения Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Техника ведения мяча на месте, в движении с изменением направления, скорости. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Техника бросков мяча с разного расстояния изученными способами штрафного броска. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 6 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Строевые команды. Упражнения и комбинации на напольном гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Строевые команды. Акробатика. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Строевые команды. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивная игра-волейбол 8 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | ТБ на уроках по спортивным играм. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Техника приёма мяча двумя руками снизу, приёма мяча сверху двумя руками  с перекатом на спину, приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Техника выполнения и отработка навыков выполнения нижней и верхней  прямой подачи. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Техника выполнения и отработка навыков выполнения нижней и верхней  прямой подачи. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Техника прямого нападающего удара прямой нападающий удар после  подбрасывания мяча партнером. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Техника прямого нападающего удара прямой нападающий удар после  подбрасывания мяча партнером. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста,  подачи, приёмы волейболистов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Тестирование по разделу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивная игра-футбол 6 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Техника безопасности на уроках по футболу. Технические действия ранее изученные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, отбор мяча подкатом . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, отбор мяча подкатом . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Технико-тактические действия в защите и нападении. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Технико-тактические действия в защите и нападении. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование «Патриоты России»- 8 класс** | | | | | | | | | | | | | |
| №п/п | Тема | 8а | | 8б | | 8в | | 8г | | 8д | | 8е | |
| план | факт | план | факт | план | факт | план | факт | план | факт |  |  |
| **Лёгкая атлетика** **6 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на длинные дистанции. Высокий старт, стартовый разгон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции. Низкий старт и техника его выполнения при  беге на короткие дистанции. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Развитие скоростной выносливости. Длительный бег до 15-20 мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Длительный бег. Развитие силовой выносливости . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Метание мяча на дальность с места. Техника метания мяча с разбега. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Техника прыжка в длину с места, разбега. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивная игра – Баскетбол 8 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | ТБ на уроках по спортивным играм. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в баскетбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Техника передачи мяча одной рукой снизу, сбоку, в движении. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Техника передачи мяча при встречном движении. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Техника перехвата мяча во время передачи, во время ведения Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Техника ведения мяча на месте, в движении с изменением направления, скорости. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Техника бросков мяча с разного расстояния изученными способами штрафного броска. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 6 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Строевые команды. Упражнения и комбинации на напольном гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Строевые команды. Акробатика. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Строевые команды. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивная игра-волейбол 8 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | ТБ на уроках по спортивным играм. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Техника приёма мяча двумя руками снизу, приёма мяча сверху двумя руками  с перекатом на спину, приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Техника выполнения и отработка навыков выполнения нижней и верхней  прямой подачи. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Техника выполнения и отработка навыков выполнения нижней и верхней  прямой подачи. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Техника прямого нападающего удара прямой нападающий удар после  подбрасывания мяча партнером. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Техника прямого нападающего удара прямой нападающий удар после  подбрасывания мяча партнером. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста,  подачи, приёмы волейболистов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Тестирование по разделу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивная игра-футбол 6 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Техника безопасности на уроках по футболу. Технические действия ранее изученные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, отбор мяча подкатом . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, отбор мяча подкатом . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Технико-тактические действия в защите и нападении. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Технико-тактические действия в защите и нападении. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |