Приложение к ООП ООО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8»
МБОУ «СОШ №8»

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета МБОУ «СОШ №8»
Протокол от 27.08.26 № 1

УТВЕРЖДЕНА
директор МБОУ «СОШ №8»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ADAA49001F3C01AD3A08FA13D00A245F
Владелец: Третьяков Алексей Юрьевич
Действителен: с 01.12.2025 до 24.02.2027

_____А.Ю. Третьяков
Приказ от 01.09.26 № 90/11-д

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

_____Тематическая_____
(тип программы :комплексная/тематическая)

_____Спортивный марафон_____
(наименование)

_____5 лет_____
(срок реализации программы)

_____11-15лет_____
(возраст учащихся)

Составитель: Ершова Н.В., Касаткина Е.О.

Содержание

Содержание курса внеурочной деятельности стр.3

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности стр.9

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности стр. 14

Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс

1.*Основы знаний (2 часа).*

1.1.Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.

1.2. Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей. Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.

2.*Двигательные умения и навыки (18 часов).*

2.1.*Подвижные игры(4 часа).* «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч».

2.2.*Баскетбол (10 часов).*

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Передача мяча двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча двумя руками от груди без сопротивления.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Овладение тактическими действиями. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Борьба за мяч после отскока от шита. Зонная защита 3:2, 2:3.

На знания о физической культуре. Терминология; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение). Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

На овладение организаторскими способностями. Организация и проведение подвижных игр, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения на совершенствование координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Правила самоконтроля.

3.*Развитие двигательных способностей (12 часов).*

3.1.*Комплексы упражнений (5 часов).*

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).
Легкоатлетические упражнения. Минутный бег. Бег с ускорением до 40м.
Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».
Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15…30м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии.
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов.
Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места.
3.2.*Соревнования (7 часов).*
Принять участие в двух соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

6класс
1.*Основы знаний (2 часа).*
1.1.История развития баскетбола. Правила личной гигиены.
1.2.Основные технические приемы. Организация и подготовка соревнований.
2. *Двигательные умения и навыки (19 часов).*
2.1.*Подвижные игры (2часа).* «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч», «Мяч среднему», «Перетяни через черту», «Вызывай смену».
2.2.*Баскетбол (12 часов).*
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления.
Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы.
Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места. Бросок после остановки.
Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2.
Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.
Тактическая подготовка. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
*На знания о физической культуре.*Терминология; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение, нападение быстрым прорывом).
На овладение организаторскими способностями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию баскетбола.
Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию баскетбола. Правила самоконтроля.
3.*Развитие двигательных способностей (13 часов).*
3.1.*Комплексы упражнений (5 часов).*
Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.
Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами.
Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами.
Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40м. Повторный бег 3х20-30м. Бег 60м с высокого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м.
Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».
Упражнения для развития быстроты. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8, 10м.
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов.
Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места.
3.2.*Соревнования (8 часов).*
Принять участие в двух-трех соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

7 класс
1.*Основы знаний (2 часа).*
1.1.Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.
1.2. История развития российского баскетбола.
2.*Двигательные умения и навыки (19 часов).*
2.1.*Подвижные командные игры (2 часа).* «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».
2.2.*Баскетбол (12 часов).*
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с

мячом. Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника.
Овладение техникой ловли и передачи мяча. Передача мяча со сменой мест в движении.
Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после ведения, ловли, с пассивным сопротивлением.
Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча.
Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам мини-баскетбола.
Тактическая подготовка. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Зонная защита 3:2, 2:3.
*На знания о физической культуре.*Терминология; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зона). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.
На овладение организаторскими способностями. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию баскетбола. Правила самоконтроля.
3.*Развитие двигательных способностей (13 часов).*
3.1.*Комплексы упражнений (5 часов).*
Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на сопротивление, гантелями, на гимнастической стенке.
Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.
Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.
Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 50м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м. Эстафетный бег с этапами до 50м. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Кросс до 3км.
Подвижные игры: «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы».
Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге.
Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-3кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-30 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (30м).
3.2.*Соревнования (8 часов).*
Принять участие в трех-четырех соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

8 класс
1.*Основы знаний (1 час).*
1.1.Оказание доврачебной помощи. Правила баскетбола. Техника и тактика спортивной игры. Жесты судей.
2.*Двигательные умения и навыки (18 часов).*
2.1.*Подвижные командные игры (3 часа).* «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки».
2.2.*Баскетбол (12 часов).*
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.
Овладение техникой ловли и передачи мяча. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.
Овладение техникой бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.
Освоение индивидуальных защитных действий. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.
Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
Нападение быстрым прорывом (3:2). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.
Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Борьба за мяч после отскока от шита.
3.*Развитие двигательных способностей (14 часов).*
3.1.*Комплексы упражнений (6 часов).*
Гимнастические упражнения. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.
Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах на сопротивление. Упражнения с набивными мячами (3кг)
Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х40-50м. Эстафетный бег с этапами до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 80м (количество препятствий от 4 до 10). Кросс до 5км.
Подвижные игры: «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».
Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
Бег с остановками и с резким изменением направления. Бег с набивными мячами в руках (массой от 3кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге под гору и с горы, отталкивание с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног.
Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (30-40 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-60м).
3.2.*Соревнования (8 часов).*
Принять участие в пяти соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

9 класс
1.*Основы знаний (1 час).*
1.1.Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.
2.*Двигательные умения и навыки (19 часов).*
2.1.*Подвижные командные игры (3 часа).* «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Лапта».
2.2.*Баскетбол (12 часов).*
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
Овладение техникой ведения мяча. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.
Овладение техникой ловли и передачи мяча. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.
Овладение техникой бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Добивание мяча после отскока от щита.
Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.
Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам баскетбола.

Тактическая подготовка. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмерка, через «заслон», восьмерка.
Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Борьба за мяч после отскока от шита. Зонная защита 3:2, 2:3.
3.*Развитие двигательных способностей (14 часов).*
3.1.*Комплексы упражнений (5 часов).*
Гимнастические упражнения. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.
Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные, в парах с набивными мячами.
Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.
Легкоатлетические упражнения. Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 4х50-60м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 80-100м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10). Кросс до 5км.
Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».
Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15…30м, с постоянным изменением исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
Бег с остановками и с резким изменением направления, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты.
Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (3-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (30-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (60-100м).
3.2.*Соревнования (9 часов).*
Принять участие в пяти соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного курса
Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный марафон» направлена на достижение занимающихся личностных, метапредметных и предметных результатов.
Личностные результаты
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями: в легкоатлетических и гимнастических упражнениях, выполнять комплексы упражнений на основные физические способности;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по ОФП и по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
В области трудовой культуры:
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.
В области эстетической культуры:
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;
В области коммуникативной культуры:
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
В области физической культуры:
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты
В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения программы внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:
- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам в процессе игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, при выполнении упражнений разной направленности (на развитие

координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
В области коммуникативной культуры:
- способность интересно и доступно излагать знания по физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
В области физической культуры:
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять и них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Для реализации интегрального подхода в данной программе используются методы сопряжённого воздействия, игровой и соревновательный. Предпочтительными **формами организации учебного процесса** являются занятия урочного типа; в форме круговой тренировки, соревнований, игр и эстафет, спортивных праздников и турниров. Для контроля и оценивания на занятиях используются следующие **формы контроля**: фронтальный опрос, тестирование, тренировочные упражнения, технические нормативы, контрольные тест-упражнения.

Тематическое планирование

5 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	**Основы знаний**	**2 часа**		Овладевают правилами техники безопасности. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями и играми оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
1.1	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.	1	сентябрь	
1.2	Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей. Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.	1	сентябрь	

2	**Двигательные умения и навыки**	**20 часов**		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила игры и техники безопасности.
2.1	Подвижные игры	4	Сентябрь-октябрь	
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	16	Ноябрь-февраль	Овладевают основными приёмами игры в мини-баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий. Выполняют правила подвижных игр, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
3	**Развитие двигательных способностей**	**12 часов**		Описывают техники изучаемых игровых действий, осваивают их, выявляя и устраняя ошибки. Составляют совместно с учителем простейшие комплексы упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
3.1	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	5	Март-апрель	
3.2	Соревнования	**7**	Апрель-май	Выполняют контрольные тесты и упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выполняют правила игры, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

6 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	**Основы знаний**	**2 часа**		Изучают историю баскетбола и запоминают правила личной гигиены. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.
1.1	История развития баскетбола. Правила личной гигиены.	1	сентябрь	
1.2	Основные технические приемы. Подготовка и организация соревнований.	1	сентябрь	
2	**Двигательные умения и навыки**	**19 часов**		Выполняют технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила игры и техники безопасности.
2.1	Подвижные игры	3	Сентябрь-октябрь	
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	16	Октябрь-февраль	Овладевают основными приёмами игры в мини-баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий. Выполняют правила, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
3	**Развитие двигательных способностей**	**13 часов**		Описывают техники изучаемых игровых действий, осваивают их, выявляя и устраняя ошибки. Составляют совместно с учителем простейшие комплексы упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
3.1	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	5	Март-апрель	

3.2	Соревнования	8	Апрель-май	Выполняют контрольные тесты и упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выполняют правила игры, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

7 класс

№	**Наименование разделов и тем**	**Количество часов**		**Характеристика основных видов учебной деятельности**
1	**Основы знаний**	**2 часа**		Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре». Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов.
1.1	Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1	Сентябрь	
1.2	История развития российского баскетбола.	1	Сентябрь	
2	**Двигательные умения и навыки**	**19 часов**		Выполняют технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила игры и техники безопасности.
2.1	Подвижные игры	3	Сентябрь-октябрь	
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	16	Октябрь=февраль	Овладевают основными приёмами игры в мини-баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируя её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой

				деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий. Выполняют правила, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
3	**Развитие двигательных способностей**	**13 часов**		Описывают техники изучаемых игровых действий, осваивают их, выявляя и устраняя ошибки. Составляют совместно с учителем комплексы упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
3.1	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	5	март	
3.2	Соревнования	8	Апрель-май	Выполняют контрольные тесты и упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выполняют правила игры, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

8 класс

№	**Наименование разделов и тем**	**Количество часов**		**Характеристика основных видов учебной деятельности**
1	**Основы знаний**	**1 час**		Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Применяют правила оказания помощи при травмах. Тренируются в наложении повязок и жгутов. Овладевают основными судейскими жестами игры баскетбол.
1.1	Оказание доврачебной помощи. Правила баскетбола. Техника и тактика игры. Судейские жесты.	1	сентябрь	
2	**Двигательные умения и навыки**	**19 часов**		Выполняют технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя

2.1	Подвижные игры	3	сентябрь	и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила игры и техники безопасности.
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	16	Октябрь-февраль	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируя её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий. Выполняют правила, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
3	**Развитие двигательных способностей**	**14 часов**		Описывают техники изучаемых игровых действий, осваивают их, выявляя и устраняя ошибки. Составляют совместно с учителем комплексы упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
3.1	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	6	Март-апрель	
3.2	Соревнования	8	Апрель-май	Выполняют контрольные тесты и упражнения.

				Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выполняют правила игры, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

9 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		Характеристика основных видов учебной деятельности
1	**Основы знаний**	**1 час**		Характеризуют Олимпийские игры как явление культуры, раскрывают цель и задачи современного олимпийского движения, содержание и правила соревнований.
1.1	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.	1	сентябрь	
2	**Двигательные умения и навыки**	**19 часов**		Выполняют технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Соблюдают правила игры и техники безопасности.
2.1	Подвижные игры	3	сентябрь	
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	16	Октябрь-январь	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируя её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий. Выполняют правила, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять

				своими эмоциями. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
3	**Развитие двигательных способностей**	**14 часов**		Описывают техники изучаемых игровых действий, осваивают их, выявляя и устраняя ошибки. Составляют совместно с учителем комплексы упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
3.1	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	5	март	
3.2	Соревнования	9	Апрель-май	Выполняют контрольные тесты и упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выполняют правила игры, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями