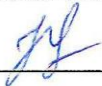


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БРАТСКА
МБОУ "СОШ № 14"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Ялдыгина Н. Н.

Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ № 14"



Федоров С.Г.

Приказ № 141 от «01» 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Военно - прикладная, физическая подготовка кадет»

для обучающихся 5-9 классов

г. Братск 2023 г.

Планируемые результаты освоения программы

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы по внеурочной деятельности

5 класс

1. Теоретические сведения:

Тема 1 – Инструктаж по технике безопасности на занятиях по военно-прикладной физкультуре.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают технику безопасности на занятиях по военно-прикладной физкультуре.

Виды деятельности:

Определять и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

2. Легкая атлетика:

Тема 1 - Выносливость, ее виды и способы развития.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают определение выносливости, её виды, способы развития. Развивают выносливость во время бега, преодоления военизированной полосы препятствий.

Тема 2 – Кроссовый бег. Восстановление организма после нагрузок.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют преодоление естественных препятствий, бег по пересеченной местности. Совершенствуют умение распределять свои силы на дистанции.

Тема 3 –Бег в умеренном темпе.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют преодоление естественных препятствий, бег по пересеченной местности. Совершенствуют умение распределять свои силы на дистанции.

Тема 4–Бег на короткие дистанции.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют технику спринтерского бега. Высокий и низкий старт, бег на расстояние до 40 м с места и с разгона. Бег 30 м и 100 м на результат.

Тема 5–Бег на средние дистанции.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют умение распределять силы на протяжении дистанции. Эстафетный бег. Бег 400 м на результат.

Виды деятельности:

Осваивать технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

3. Общефизическая подготовка:

Тема 1 – Современные методики физического развития (бодибилдинг, культуризм). Физическая форма и способы ее поддержания.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают методику физического развития с помощью тренажеров, обучаются способам страховки и самостраховки. Развивают свои физические качества в тренажёрном зале.

Тема 2 – Скоростно-силовые качества и способы их развития.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Выполняют прыжки со скакалкой, прыжки через скамейку, многоскоки, прыжки с набивными мячами.

Тема 3–Развитие гибкости и координации движения.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Выполняют общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов, упражнения с партнером, с предметами. Развивают координацию движений через: челночный бег, барьерный бег, прыжки через препятствия на точность приземления.

Тема 4- Развитие ловкости и координации движения.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Лазание, ползание и их разновидности (подлезание, перелезание, пролезание). На животе; в упоре на руках без помощи ног; на коленях и ладонях; на ступнях и ладонях; руки в упоре сзади - в различных направлениях. По гимнастической стенке, скамейке, наклонной доске.

Тема 5. Акробатика.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Упражнения: группировка в различных положениях, перекаты на спину и в стороны в различных исходных положениях. Стойки на лопатках, на голове и руках с помощью партнера. Сочетания серий кувырков, перекатов, подскоков. Мост с помощью партнера.

Тема 6. Подвижные игры

Характеристика видов деятельности учащихся:

Участие в играх - «Гонка мячей», «Салки», «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Мяч капитану», «Третий лишний».

Виды деятельности:

Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.

Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

4. Военно-прикладная подготовка:

Тема 1—Троеборье.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают виды троеборья, развивают свои физические качества.

Тема 4 – Военизированная полоса препятствий.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют навыки: старт из положения лежа, бег 10 м, лабиринт, преодоление переправ при помощи веревок, преодоление забора высотой около 2 м, метание гранаты. Те же элементы, но в более сложной обстановке – в противогазе, с учебным (деревянным) автоматом, перевязка раненого, изготовление носилок из подручных материалов, переноска раненого в процессе эстафеты.

Тема 5–Метание гранаты.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Обучаются технике метания в цель и на дальность. Метание в вертикальную цель с расстояния 18-20 метров на точность. Метание гранаты (набивного мяча) на дальность на результат.

Виды деятельности:

Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. **Организовывать** и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. **Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

Осваивать технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Описывать технику прыжковых упражнений. **Осваивать** технику прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Соблюдать** правила безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

Описывать технику метания малого мяча (гранаты). **Осваивать** технику метания малого мяча (гранаты). **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча (гранаты). **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча (гранаты).

6 класс

1. Теоретические сведения:

Тема 1 – Инструктаж по технике безопасности на занятиях по военно-прикладной физкультуре.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают технику безопасности на занятиях по военно-прикладной физкультуре.

Виды деятельности:

Определять и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

2. Легкая атлетика:

Тема 6 – Кроссовый бег. Восстановление организма после нагрузок.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют преодоление естественных препятствий, бег по пересеченной местности. Совершенствуют умение распределять свои силы на дистанции.

Тема 7 – Продолжительный бег в умеренном темпе.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют преодоление естественных препятствий, бег по пересеченной местности. Совершенствуют умение распределять свои силы на дистанции.

Тема 11–Бег на средние дистанции.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют умение распределять силы на протяжении дистанции. Эстафетный бег. Бег 800 м на результат.

Виды деятельности:

Осваивать технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

3. Общефизическая подготовка:

Тема 1 – Современные методики физического развития (бодибилдинг, культуризм). Физическая форма и способы ее поддержания.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают методику физического развития с помощью тренажеров, обучаются способам страховки и самостраховки. Развивают свои физические качества в тренажёрном зале.

Тема 2 – Скоростно-силовые качества и способы их развития.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Выполняют прыжки со скакалкой, прыжки через скамейку, многоскоки, прыжки с набивными мячами.

Тема 3–Развитие гибкости и координации движения.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Выполняют общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов, упражнения с партнером, с предметами. Развивают координацию движений через: челночный бег, барьерный бег, прыжки через препятствия на точность приземления.

Тема 4 - ОРУ, упражнения на сопротивление в парах. Выносливость, ее виды и способы развития.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Выполняют ОРУ, а также упражнения на сопротивления в парах. Развивают выносливость во время бега, преодоления военизированной полосы препятствий.

Тема 5- Развитие ловкости и координации движения.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Лазание, ползание и их разновидности (подлезание, перелезание, пролезание). На животе; в упоре на руках без помощи ног; на коленях и ладонях; на ступнях и ладонях; руки в упоре сзади - в различных направлениях. По гимнастической стенке, скамейке, наклонной доске.

Тема 6.Акробатика.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Упражнения: группировка в различных положениях, перекувырки на спину и в стороны в различных исходных положениях. Стойки на лопатках, на голове и руках с помощью партнера. Сочетания серий кувырков, перекувырков, подскоков. Мост с помощью партнера.

Тема 7. Подвижные игры

Характеристика видов деятельности учащихся:

Участие в играх - «Гонка мячей», «Перестрелка»

Виды деятельности:

Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.

Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

4. Военно-прикладная подготовка:

Тема 3—Эстафеты с набивными мячами.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают виды эстафет, участвуют в эстафетах, развивают свои физические качества.

Тема 4 – Эстафеты с элементами силовых упражнений.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают виды эстафет, участвуют в эстафетах, развивают свои физические качества.

Тема 8 – Военизированная полоса препятствий.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют навыки: старт из положения лежа, бег 10 м, лабиринт, преодоление переправ при помощи веревок, преодоление забора высотой около 2 м, метание гранаты. Те же элементы, но в более сложной обстановке – в противогазе, с учебным (деревянным) автоматом, разборка, сборка макета автомата АК-74, перевязка раненого, изготовление носилок из подручных материалов, переноска раненого в процессе эстафеты.

Тема 9—Метание гранаты.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Обучаются технике метания в цель и на дальность. Метание в вертикальную цель с расстояния 18-20 метров на точность. Метание гранаты (набивного мяча) на дальность на результат.

Тема 10—Метание гранаты из положения стоя на колене.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают способы метания гранаты из положения стоя на колене. Выполняют упражнение.

Виды деятельности:

Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. **Организовывать** и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. **Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

Осваивать технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Описывать технику прыжковых упражнений. **Осваивать** технику прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Соблюдать** правила безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

Описывать технику метания малого мяча (гранаты). **Осваивать** технику метания малого мяча (гранаты). **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча (гранаты). **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча (гранаты).

7 Класс

1. Теоретические сведения:

Тема 1 – Инструктаж по технике безопасности на занятиях по военно-прикладной физкультуре.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают технику безопасности на занятиях по военно-прикладной физкультуре.

Виды деятельности:

Определять и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

2. Легкая атлетика:

Тема 6 – Кроссовый бег. Восстановление организма после нагрузок.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют преодоление естественных препятствий, бег по пересеченной местности. Совершенствуют умение распределять свои силы на дистанции.

Тема 7 – Продолжительный бег в умеренном темпе.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют преодоление естественных препятствий, бег по пересеченной местности. Совершенствуют умение распределять свои силы на дистанции.

Тема 11 – Бег на средние дистанции.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют умение распределять силы на протяжении дистанции. Эстафетный бег. Бег 800 м на результат.

Виды деятельности:

Осваивать технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

3. Общефизическая подготовка:

Тема 1 – Современные методики физического развития (бодибилдинг, культуризм). Физическая форма и способы ее поддержания.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают методику физического развития с помощью тренажеров, обучаются способам страховки и само страховки. Развивают свои физические качества в тренажёрном зале.

Тема 2 - ОРУ, упражнения на сопротивление в парах. Выносливость, ее виды и способы развития.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Выполняют ОРУ, а также упражнения на сопротивления в парах. Развивают выносливость во время бега, преодоления военизированной полосы препятствий.

Тема 5 – Скоростно-силовые качества и способы их развития.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Выполняют прыжки со скакалкой, прыжки через скамейку, многоскоки, прыжки с набивными мячами.

Тема 12–Развитие гибкости и координации движения.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Выполняют общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов, упражнения с партнером, с предметами. Развивают координацию движений через: челночный бег, барьерный бег, прыжки через препятствия на точность приземления.

Тема 6– Развитие ловкости и координации движения.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Лазание, ползание и их разновидности (подлезание, перелезание, пролезание). На животе; в упоре на руках без помощи ног; на коленях и ладонях; на ступнях и ладонях; руки в упоре сзади - в различных направлениях. По гимнастической стенке, скамейке, наклонной доске.

Тема 7.Акробатика.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Упражнения: группировка в различных положениях, перекаты на спину и в стороны в различных исходных положениях. Стойки на лопатках, на голове и руках с помощью партнера. Сочетания серий кувырков, перекатов, подскоков. Мост с помощью партнера.

Тема 8. Подвижные игры

Характеристика видов деятельности учащихся:

Участие в играх - «Баскетбол», «Перестрелка»

Виды деятельности:

Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.

Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

4. Военно-прикладная подготовка:

Тема 3—Эстафеты с обручами. Ловкость. Развитие ловкости.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают виды эстафет, участвуют в эстафетах, развивают свои физические качества.

Тема 4 – Эстафеты с элементами силовых упражнений.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают виды эстафет, участвуют в эстафетах, развивают свои физические качества.

Тема 8 – Военизированная полоса препятствий.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют навыки: старт из положения лежа, бег 10 м, лабиринт, преодоление переправ при помощи веревок, преодоление забора высотой около 2 м, метание гранаты. Те же элементы, но в более сложной обстановке – в противогазе, с учебным (деревянным) автоматом, разборка, сборка макета автомата АК-74, перевязка раненого, изготовление носилок из подручных материалов, переноска раненого в процессе эстафеты.

Тема 9—Метание гранаты.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Обучаются технике метания в цель и на дальность. Метание в вертикальную цель с расстояния 18-20 метров на точность. Метание гранаты на дальность на результат.

Тема 10—Метание гранаты в висящую цель.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают способы метания гранаты в висящую цель. Выполняют упражнение на меткость.

Виды деятельности:

Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. **Организовывать** и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. **Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

Осваивать технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Описывать технику прыжковых упражнений. **Осваивать** технику прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Соблюдать** правила безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

Описывать технику метания малого мяча (гранаты). **Осваивать** технику метания малого мяча (гранаты). **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча (гранаты). **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча (гранаты).

8 Класс

1. Теоретические сведения

Тема 1 – Инструктаж по технике безопасности на занятиях по военно-прикладной физкультуре.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают технику безопасности на занятиях по военно-прикладной физкультуре.

Виды деятельности:

Определять и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

2. Легкая атлетика:

Тема 6 – Кроссовый бег. Восстановление организма после нагрузок.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют преодоление естественных препятствий, бег по пересеченной местности. Совершенствуют умение распределять свои силы на дистанции.

Тема 7 – Продолжительный бег в умеренном темпе.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют преодоление естественных препятствий, бег по пересеченной местности. Совершенствуют умение распределять свои силы на дистанции.

Тема 11 – Бег на средние дистанции.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют умение распределять силы на протяжении дистанции. Эстафетный бег. Бег 1000 м на результат.

Виды деятельности:

Осваивать технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

3. Общефизическая подготовка:

Тема 1 – Современные методики физического развития (бодибилдинг, культуризм). Физическая форма и способы ее поддержания.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают методику физического развития с помощью тренажеров, обучаются способам страховки и самостраховки. Развивают свои физические качества в тренажёрном зале.

Тема 2 - ОРУ, упражнения на сопротивление в парах. Выносливость, ее виды и способы развития.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Выполняют ОРУ, а также упражнения на сопротивления в парах. Развивают выносливость во время бега, преодоления военизированной полосы препятствий.

Тема 5 – Скоростно-силовые качества и способы их развития.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Выполняют прыжки со скакалкой, прыжки через скамейку, многоскоки, прыжки с набивными мячами.

Тема 12–Развитие гибкости и координации движения.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Выполняют общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов, упражнения с партнером, с предметами. Развивают координацию движений через: челночный бег, барьерный бег, прыжки через препятствия на точность приземления.

Тема 6- Развитие ловкости и координации движения.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Лазание, ползание и их разновидности (подлезание, перелезание, пролезание). На животе; в упоре на руках без помощи ног; на коленях и ладонях; на ступнях и ладонях; руки в упоре сзади - в различных направлениях. По гимнастической стенке, скамейке, наклонной доске.

Тема 7.Акробатика.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Упражнения: группировка в различных положениях, перекувытки на спину и в стороны в различных исходных положениях. Стойки на лопатках, на голове и руках с помощью партнера. Сочетания серий кувырков, перекувытков, подскоков. Мост с помощью партнера.

Тема 8. Подвижные игры

Характеристика видов деятельности учащихся:

Участие в играх - «Баскетбол», «Перестрелка»

Виды деятельности:

Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.

Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

4. Военно-прикладная подготовка:

Тема 3—Эстафеты с обручами. Ловкость. Развитие ловкости.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают виды эстафет, участвуют в эстафетах, развивают свои физические качества.

Тема 4 – Эстафеты с элементами силовых упражнений.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают виды эстафет, участвуют в эстафетах, развивают свои физические качества.

Тема 8 – Военизированная полоса препятствий.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют навыки: старт из положения лежа, бег 10 м, лабиринт, преодоление переправ при помощи веревок, преодоление забора высотой около 2 м, метание гранаты. Те же элементы, но в более сложной обстановке – в противогазе, с учебным (деревянным) автоматом, разборка, сборка макета автомата АК-74, перевязка раненого, изготовление носилок из подручных материалов, переноска раненого в процессе эстафеты.

Тема 9—Метание гранаты.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Обучаются технике метания в цель и на дальность. Метание в вертикальную цель с расстояния 18-20 метров на точность. Метание гранаты на дальность на результат.

Тема 10—Метание гранаты в цель.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают способы метания гранаты в цель. Выполняют упражнение на меткость.

Виды деятельности:

Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. **Организовывать** и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. **Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

Осваивать технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Описывать технику прыжковых упражнений. **Осваивать** технику прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Соблюдать** правила безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

Описывать технику метания малого мяча (гранаты). **Осваивать** технику метания малого мяча (гранаты). **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча (гранаты). **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча (гранаты).

9 Класс

1. Теоретические сведения

Тема 1 – Инструктаж по технике безопасности на занятиях по военно-прикладной физкультуре.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают технику безопасности на занятиях по военно-прикладной физкультуре.

Виды деятельности:

Определять и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

2. Легкая атлетика:

Тема 6 – Кроссовый бег. Восстановление организма после нагрузок.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют преодоление естественных препятствий, бег по пересеченной местности. Совершенствуют умение распределять свои силы на дистанции.

Тема 7 – Продолжительный бег в умеренном темпе.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют преодоление естественных препятствий, бег по пересеченной местности. Совершенствуют умение распределять свои силы на дистанции.

Тема 11 – Бег на средние дистанции.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют умение распределять силы на протяжении дистанции. Эстафетный бег. Бег 1000 м на результат.

Виды деятельности:

Осваивать технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

3. Общефизическая подготовка:

Тема 1 – Современные методики физического развития (бодибилдинг, культуризм). Физическая форма и способы ее поддержания.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают методику физического развития с помощью тренажеров, обучаются способам страховки и самостраховки. Развивают свои физические качества в тренажёрном зале.

Тема 2 - ОРУ, упражнения на сопротивление в парах. Выносливость, ее виды и способы развития.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Выполняют ОРУ, а также упражнения на сопротивления в парах. Развивают выносливость во время бега, преодоления военизированной полосы препятствий.

Тема 5 – Скоростно-силовые качества и способы их развития.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Выполняют прыжки со скакалкой, прыжки через скамейку, многоскоки, прыжки с набивными мячами.

Тема 12–Развитие гибкости и координации движения.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Выполняют общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов, упражнения с партнером, с предметами. Развивают координацию движений через: челночный бег, барьерный бег, прыжки через препятствия на точность приземления.

Тема 6– Развитие ловкости и координации движения.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Лазание, ползание и их разновидности (подлезание, перелезание, пролезание). На животе; в упоре на руках без помощи ног; на коленях и ладонях; на ступнях и ладонях; руки в упоре сзади - в различных направлениях. По гимнастической стенке, скамейке, наклонной доске.

Тема 7.Акробатика.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Упражнения: группировка в различных положениях, перекаты на спину и в стороны в различных исходных положениях. Стойки на лопатках, на голове и руках с помощью партнера. Сочетания серий кувырков, перекатов, подскоков. Мост с помощью партнера.

Тема 8. Подвижные игры

Характеристика видов деятельности учащихся:

Участие в играх - «Баскетбол», «Перестрелка»

Виды деятельности:

Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.

Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

4. Военно-прикладная подготовка:

Тема 3—Эстафеты с обручами. Ловкость. Развитие ловкости.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают виды эстафет, участвуют в эстафетах, развивают свои физические качества.

Тема 4 – Эстафеты с элементами силовых упражнений.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают виды эстафет, участвуют в эстафетах, развивают свои физические качества.

Тема 8 – Военизированная полоса препятствий.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Совершенствуют навыки: старт из положения лежа, бег 10 м, лабиринт, преодоление переправ при помощи веревок, преодоление забора высотой около 2 м, метание гранаты. Те же элементы, но в более сложной обстановке – в противогазе, с учебным (деревянным) автоматом, разборка, сборка макета автомата АК-74, перевязка раненого, изготовление носилок из подручных материалов, переноска раненого в процессе эстафеты.

Тема 9—Метание гранаты.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Обучаются технике метания в цель и на дальность. Метание в вертикальную цель с расстояния 18-20 метров на точность. Метание гранаты на дальность на результат.

Тема 10—Метание гранаты в цель.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Изучают способы метания гранаты в цель. Выполняют упражнение на меткость.

Виды деятельности:

Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. **Организовывать** и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. **Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

Осваивать технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Описывать технику прыжковых упражнений. **Осваивать** технику прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Соблюдать** правила безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

Описывать технику метания малого мяча (гранаты). **Осваивать** технику метания малого мяча (гранаты). **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча (гранаты). **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча (гранаты).

Тематический план

№ пп	Предметы обучения	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Теоретические сведения	3	3	3	3	3
2	Лёгкая атлетика	20	20	20	20	20
3	Общефизическая подготовка	20	20	20	20	20
4	Военно-прикладная подготовка	25	25	25	25	25
ИТОГО:		68	68	68	68	68