

**Управление образования города Ростова-на-Дону
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей» № 13
города Ростова - на- Дону**

« Утверждаю»

Директор МБОУ «Лицей» № 13
И.К. Агопова

Приказ № 368 31 . 08.2020года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности « Будь здоров!»

для 6 класса на 2020-2021 учебный год

Уровень общего образования – основное общее

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование)

Количество часов : - : 6 «А»-35 часов, 6 «Б» 32 часа, 6 « В»-32 часа

Учитель : Бружуков Валерий Федорович
Кудинова Елена Александровна

(ФИО)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p>Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана программа</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции); • Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577); • Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Лицей № 13»; • Положение о внеурочной деятельности в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении города Ростова-на-Дону «Лицей № 13»; • План внеурочной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Лицей № 13» на 2020-2021 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» № 320 от 31.08.2020); • Календарный учебный график МБОУ «Лицей № 13» на 2020-2021 уч. год <p>Планирование составлено на основе рабочей программы: Примерная программа основного общего образования по физической культуре ФГОС. Матвеев А.П. Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5 – 9 классы. М., «Просвещение», 2016</p>
<p>Общее количество часов в год, количество часов в неделю, планируемых на изучение данного курса в соответствии с учебным планом лицея</p>	<p>В соответствии с Планом внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 13» на 2020 – 2021 учебный год на изучение данного курса в 2020 – 2021 учебном году отводится 35 часов (1 час в неделю), на основании Календарного учебного графика МБОУ «Лицей № 13» на 2020-2021 уч.год в 6а классе спланировано 35 часов, в 6б, 6в классах спланировано 32 часа. Недостающее количество часов спланировано за счет блочной подачи учебного материала.</p>

3
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА, ДИСЦИПЛИНЫ, МОДУЛЯ)

Разделы учебной программы	Характеристика основных видов учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Примечание (использование резерва учебного времени)
Теоретические знания	Умение объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на учебу. Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Изучать правила соревнований по базовым видам спорта, дартсу, настольному теннису	комбинированное занятие;	
Легкая атлетика	Освоение навыков ходьбы и бега, развитие скоростных и координационных способностей	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	
	Овладеть навыками метания, описание техники метания мяча разными способами Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	
	Освоить и закрепить навыки прыжков, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	
	Совершенствовать навыки бега на длинные дистанции Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	
Гимнастика	Освоить лазанья и перелезания , описать технику упражнений и составить комбинацию	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие	
	Освоить висы и упоры, описать технику гимнастических упражнений, предупреждая	занятие выполнения практических нормативов;	

	появление ошибок и соблюдая правила безопасности	комбинированное занятие	
Спортивные игры	Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Освоить и закрепить навыки броска в дартсе Освоить и закрепить технику подачи и приема мяча в настольном теннисе	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие	

2.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Перечень	Описание обеспечения
Учебники, учебные пособия для обучающихся	
Печатные пособия для учителя	1. Программа «Физическая культура» А.П.Матвеева (Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. 5 – 9 класс. Автор составитель – А.П.Матвеев, изд.2-е, М.: Просвещение , 2011г). 2.Учебник Матвеев А.П. «Физическая культура» 6-7 класс, М., «Просвещение». 2011г. 3. Методический журнал «Физическая культура в школе». 4. Легкая атлетика. Автор Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. 5.Урок физкультуры в современной школе. Выпуск № 1, 3. Москва 2004г. 6. Методика преподавания гимнастики в школе. П.К. Петров, М., «Владос» 2003г.
Экранно-звуковые пособия (цифровые)	
Технические средства обучения (средства ИКТ)	Компьютер, ноутбук
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	Копилка уроков-сайт для учителей.
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи для метания, стол теннисный ,ракетки теннисные, стойка с мишенью для дартса, маты гимнастические, перекладины гимнастические, скакалки гимнастические, , сетка волейбольная..

Демонстрационные пособия	таблицы
Музыкальные инструменты	
Натуральные объекты и фон	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА, ПРЕДМЕТА, ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, • владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры • умению планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха • обладать красивой (правильной) осанкой, умению ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; • умению содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. • умению оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности • в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. • работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. • Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений • Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) • владению знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; 	<ul style="list-style-type: none"> • Владению знаниями по истории и развитию спорта и физической культуры, о положительном их влиянии на укрепление организма • участвовать в спортивных играх и эстафетах • владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений • правилам поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями • владению навыками выполнения технических действий, подводящих упражнений и игр, к базовым видам спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности • умению максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре • владению умениям осуществлять поиски информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

--	--

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 8 КЛАССЫ

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов
История России (69 ч)			
Раздел 1. Методологические основы курса – 3 ч			
1.		Личность в истории. Алгоритмы изучения.	1
2.		Исторический документ как источник информации	1
3.		Последовательно-текстуальное изучение источников.	1
4.		Логические задания	1
5.		Метод поэтапного изучения источника	1
Раздел 2. Киевская Русь – 9 ч			
6.		Восточные славяне во второй половине первого тысячелетия. Возникновение государственности у восточных славян.	1
7.		Первые князья: князь Олег	1
8.		Князь Игорь	1
9.		Княгиня Ольга	1
10.		Князь Святослав Игоревич	1
11.		Владимир Святой	1
12.		Ярослав Мудрый	1
13.		Владимир Мономах	1
14.		Мстислав и Распад Киевской Руси	1
Раздел 3. Феодалная раздробленность – 6 ч			
15.		Феодалная раздробленность: причины, особенности.	1
16.		Русские земли и княжества в период феодалной раздробленности. Владимиро-Суздальское княжество. Новгородская земля. Галицко-Волынское княжество.	2
17.			
18.		Князья периода феодалной раздробленности	2
19.			
20.		Александр Невский	1
Раздел 4. Московская Русь- 8 ч			

21.		Иван Калита	1
22.		Дмитрий Донской	2
23.			
24.		Иван III	1
25.		Василий III	1
26.		Иван IV Грозный и последние цари из династии Рюриковичей	2
27.			
28.		Обсуждение деятельности царей из рода Рюриковичей	1
Раздел 5. Россия в XVII веке – 5 ч			
29.		Цари смутного времени.	1
30.		Михаил Фёдорович Романов. Алексей Михайлович “Тишайший”	1
31.		Царевна Софья Алексеевна, Царь Фёдор Алексеевич	1
32.		Итоговый урок. Защита проектов.	1
33.		Итоговый урок. Защита проектов.	1
Раздел 6. Россия в эпоху преобразований Петра I -8 ч			
34.		Император Петр I и его современники. Симеон Полоцкий. А. Л. Ордин-Нащокин.	1
35.		Император Петр I и его современники. В. В. Голицын. Царевна Софья.	1
36.		Внешняя политика России в первой четверти XVIIIв. Северная война. Карл I. Б. П. Шереметев. А. Д. Меншиков.	1
37.		Экономическая политика Петра. Н. Д. Демидов.	1
38.		Церковная реформа. Ф. П. Прокопович. Социальные и национальные движения в первой четверти XVIIIв. К. А. Булавин. Оппозиция реформам Петра I. Дело царевича Алексея.	1
39.		Культурное пространство империи в первой четверти XVIIIв. Санкт-Петербург — новая столица. А. К. Нартов. Л. Ф. Магницкий. Е. П. Никонов. А. Ф. Зубов. И. Н. Никитин. Зарубежные мастера.	1
40.		Оценка деятельности Петра в исторической науке. А. И. Уткин. С. М. Соловьев. В. О. Ключевский. П. Н. Милюков. С. Ф. Платонов.	1
41.		Император Петр I и его современники. Симеон Полоцкий. А. Л. Ордин-Нащокин.	1
Раздел 7. Россия при наследниках Петра: эпоха дворцовых переворотов-5 ч			
42.		Дворцовые перевороты. Фаворитизм. Усиление роли гвардии. Екатерина I. Пётр II.	1
43.		«Верховники». Анна Иоанновна. Кондиции — попытка ограничения абсолютной власти. Иоанн	1

		Антонович.	
44.		Елизавета Петровна. Пётр III.	1
45.		Внутренняя политика в 1725—1762 гг. Верховный тайный совет. Кабинет министров. П.И.Шувалов.	1
46.		Внешняя политика в 1725—1762 гг. С.Лещинский. Россия в Семилетней войне 1756—1763 гг. Фридрих II. П. А. Румянцев. П. С. Салтыков.	1
Раздел 8. Российская империя в период правления Екатерины II-7 ч			
47.		Россия в системе европейских и международных связей. Европейское Просвещение. Фридрих II Людовик VI. Георг III. Август III.	1
48.		Внутренняя политика Екатерины II. Просвещённый абсолютизм. Жалованные грамоты дворянству и городам. Братья Орловы.	1
49.		Социальные и национальные движения. Восстание под предводительством Емельяна Пугачёва. С.Юлаев. А.Овчинников.	1
50.		Основные направления внешней политики. Русско-турецкие войны. Присоединение Крыма. Русские полководцы.	1
51.		Основные направления внешней политики. Русско-турецкие войны. Присоединение Крыма. Русские флотоводцы.	1
52.		Участие России в разделах Речи Посполитой. Т.Костюшко. Французская революция конца XVIII в. Людовик XVI.	1
53.		Оценка деятельности Екатерины II в исторической науке. С.М.Соловьёв. В.О.Ключевский. Н.М.Карамзин.	1
Раздел 9. Россия при Павле I -3 ч			
54.		Павел I-российский император.	1
55.		Внешняя политика Павла I. Наполеон. Итальянский и Швейцарский походы А. В. Суворова. Военные экспедиции Ф. Ф. Ушакова.	1
56.		Оценка деятельности Павла I в исторической науке. Н.М.Карамзин. Н.Н.Клочков. А.М.Песков. С.Ф.Платонов.	1
Раздел 10. Культурное Российской пространство империи в XVIII в. – 13 ч			
57.		Общественная мысль, литература, пресса. Е.Р.Воронцова- Дашкова. А.Д.Кантемир. Д.И.Фонвизин. Н.М.Карамзин.	2
58.			

59.		Образование. Деятельность Академии наук. И. И. Шувалов. М. В. Ломоносов. Развитие естественных и гуманитарных наук. В.Н.Татищев. Достижения в технике. И.П.Кулибин.	2
60.			
61.		Архитектура .В.В.Растрелли. В.И.Баженов. М.Ф.Казаков. И.Е.Старов. Зарубежные мастера	2
62.			
63.		Живопись и скульптура. А.П.Антропов. Аргуновы. Ф.С.Рокотов. Д.Г.Левицкий. В.Л.Боровиковский. Ф.И.Шубин. Зарубежные мастера.	2
64.			
65.		Музыкальное и театральное искусство. В.Г.Волков. Русские композиторы. Зарубежные мастера.	1
66.		Итоговый урок. Защита проектов.	2
67.			
68.		Итоговый урок. Защита проектов.	3
69.			
70.			
Итого:			70

Календарно-тематическое планирование для 6-б,в класса по курсу «Будь здоров!» 2020-2021
уч.год.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количес тво часов
1		Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а..	1
2		Тестирование физических качеств обучающихся. Бег с высокого старта 30, 60 м	1
3		Бег с изменением направления движения, челночный бег	1
4		Комплекс ОРУ. Бег на короткие дистанции. Эстафета с бегом и прыжками.	1
5		Правила игры в настольный теннис, установка и складывание оборудования, двусторонняя игра	1
6		Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 - 30 м). Развитие быстроты	1
7		Специальные прыжковые упражнения, преодоление полосы препятствий. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м	1
8		Специальные прыжковые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Метание мяча на дальность	1
По программе 8 часов			
2 четверть			
9		Развитие двигательных качеств в спортивных играх и эстафетах; виды подач в настольном теннисе, прием мяча, двусторонняя игра	1
10		Метание мяча в цель. Спец.упражнения.	1
11		Развитие силовых способностей и прыгучести. Броски и ловля набивных мячей	1
12		Правила игры в дартс, установка и уборка оборудования, учебная игра	1
13		ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения, влияние вредных привычек на здоровье человека.	1
14		Развитие гибкости, кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, на голове	1
15		Упражнения в висе и упорах.	1
16		Упражнения в лазанье и перелезании	1
По программе 8 часов			
3 четверть			
17		Инструктаж по баскетболу, стойки и передвижения, повороты, остановки, учебная игра	1
18		Ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении, учебная игра	1

19		Спец. упражнения, броски мяча с различных дистанций, учебная игра	1
20		Броски мяча после ведения, броски мяча в прыжке, учебная игра.	1
21		Бросок мяча в цель, спец. упражнения	1
22		Двусторонняя парная игра в настольный теннис	1
23		Развитие координационных способностей и точности броска в дартсе	1
24		Развитие координационных способностей в подвижных и спортивных играх. Прием мяча в настольном теннисе, двусторонняя игра.	1
25		Спортивные игры. Силовая подготовка. Значение и правила закаливания организма, виды закаливания.	1
По программе 9 часов			
4 четверть			
26		П/ игры на развитие скорости Эстафеты. Бег с высокого и низкого старта по команде.	1
27		Преодоление препятствий, спец.беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность	1
28		Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. Силовая подготовка	1
29		Развитие координации и точности передач мяча в футболе	1
30		П/ игры на развитие скорости Эстафеты. Бег с высокого и низкого старта по команде.	1
31		Эстафеты. Бег с высокого и низкого старта по команде из различных положений	1
32		Метание мяча на дальность	1
По программе 7часов			
Всего за год 32часа			

15

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ «Лицей № 13»
от 31.08.2020 № 1
_____ Е.Г. Дементьева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ М.В.Туганова

31. 08.2020 года