

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ермошкинская средняя общеобразовательная школа»
Вурнарского муниципального округа Чувашской Республики**

**Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

**Сорокин Г.Г.
Приказ №70-о от 29.08.2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Общая физическая подготовка»
для обучающихся 7-8 класса**

1. Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России).
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций.
6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.
7. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом).

1.Метапредметные Регулятивные УУД

1. *Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.*

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. *Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.*

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. *Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.*

Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. *Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.*

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных

результатов.

5. *Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.*

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. *Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.*

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. *Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и*

схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. *Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.*

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

9. *Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.*

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с

поставленной перед группой задачей;

– организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

– устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметными результатами являются следующие умения:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и подготовки человека;

-измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения;

-характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Учебный план секционных занятий по волейболу включает в себя теоретическую, общую физическую и специально физическую, техническую и тактическую подготовки. Кроме того в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по общей физической подготовленности, методическое обеспечение и литература.

Содержание программы

Материал программы дается в пяти разделах: основы знаний и умений, легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика с элементами акробатики.

В разделе «Основа знаний и умений» представлен материал по истории развития волейбола, баскетбола, легкой атлетики, гимнастики, правила соревнований.

В разделе «Легкая атлетика» представлен материал возникновения легкоатлетических упражнений, о гигиене спортсмена и закаливании, по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. В разделе «Техника и Тактика» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам легкоатлетических упражнений.

В разделе «Волейбол» представлен материал истории возникновения волейбола, о гигиене спортсмена и закаливании, по технике безопасности и тактика, техника игры волейбол, правила соревнований.

В разделе «Баскетбол» представлен материал истории возникновения баскетбола, о гигиене спортсмена и закаливании, по технике безопасности и тактика, техника игры баскетбол, правила соревнований.

В разделе «Гимнастика с элементами акробатики» представлен материал возникновения гимнастических упражнений, о гигиене спортсмена и закаливании, по технике безопасности на занятиях по гимнастике. В разделе «Техника и Тактика» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам гимнастических упражнений.

Формы организации:

- беседа
- игры
- диспуты
- практикумы
- Дни здоровья, спортивные мероприятия
- конкурсы
- викторины
- познавательно - развлекательные игры

Основные виды деятельности:

- выполнение различных упражнений
- решение ситуационных задач
- участие в соревнованиях

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Группа ОФ

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	7
3.	Волейбол	12
4.	Баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	3
	Всего	34

Тематическое планирование

№№ п/п	Тема урока	Количество часов всего
1.	« Опорно- двигательный аппарат и мышечная масса, их роль в осуществлении двигательных актов. Командные виды спорта, правила соревнований. Выполняют ускорения, бег 500-800м,	1

	эстафету 4*100м. Развивают скоростные качества.	
2.	Строевые упражнения, ускорения, бег 500-800м, эстафету 4*100м, прыжок в длину с места. Развивают скоростные качества.	1
3.	Беговые упр., бег 6-8 мин Составляют план и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1
4.	План и подбор подводящих упражнений стойка игрока, передача мяча сверху, челночный бег 4*9м.(у), Подвижные игры.	1
5.	Стойка игрока, передача мяча сверху перемещение в стойке, прием мяча снизу. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Игра по упрощённым правилам.	1
6.	Передача мяча сверху, перемещение в стойке, прием мяча снизу. Учебная игра в волейбол.	1
7.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
8.-9	Передача мяча, прием мяча снизу, верхняя прямая подача	2
.10-11	Спец. Беговые упражнения на месте, стойка игрока. передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Верхняя прямая подача.	2
.12-13	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке, прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Учебная игра.	2
.14-15	Передача мяча сверху, снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
.16	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
.17	Ведение мяча змейкой, передачи. техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Учебная игра вы баскетбол.	1
.18	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Учебная игра	1
19	Бросок мяча одной рукой от плеча, передачи: от груди, головы, от плеча. Учебная игра.	1
20-21	Ведение мяча с изменением направления, передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	2
22-23	Ведение мяча с изменением направления. передачи мяча .Игра в баскетбол 3*3	2

24-25	Техника передвижения и остановки прыжком, бросок в кольцо. эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2
26-27	Бросок в кольцо, вырывание и выбивание мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. Учебная игра в баскетбол.	2
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок (м). «Мост» с помощью и без помощи (д.)	1
29	Лазанье по канату в два приема, упражнения на гимнастической скамейке, кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д); подъем переворотом в упор толчком двумя, силой (м); подъем переворотом на н/ж (д) ; упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м), стойку на голове и руках (м); мост из положения стоя с помощью и без помощи (д).	1
30	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м), стойку на голове и руках (м); мост из положения стоя с помощью и без помощи(д), лазанье по канату в два приёма, обще развивающие упражнения в парах, опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь, махом одной толчком другой (д).	1
31	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь, махом одной толчком другой (д.) , гимнастическая полоса препятствий.	1
32	Строевые упражнения, повороты на месте, в движении; ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качества. Эстафеты.	1
33	Подвижные игры. Спец. беговые упр., бег 10-15 мин, поднимание туловища, челночный бег, подтягивание.	1
.34	О.Р.У., спец. беговые упражнения., бег 10- 15 мин, подтягивание.	1