### Муниципальное общеобразовательное учреждение

### «Миасская средняя общеобразовательная школа №1»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**ШСК «Лидер»**

для 5 - 9 классов

**2023**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 5 - 9классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Рабочая программа рассчитана на преподавание 6 часов в неделю, 204 часа в год (34 учебных недели).

**Цель программы:**

- освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи физического воспитания учащихся направлены на:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной активности.

**Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты**:

-осознание российской гражданской идентичности; -готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;

-ценность самостоятельности и инициативы;

-наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;

-сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

**Гражданское воспитание**:

-готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

-активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

-представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в обществе;

-представление о способах противодействия коррупции;

-готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

-готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям,нуждающимся в ней).

**Патриотическое воспитание:**

-осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

-ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

-уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

**Духовно-нравственного воспитания:**

-ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

-готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

-активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

**Эстетическое воспитание:**

-восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

-понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

-стремление к самовыражению в разных видах искусства.

**Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

-осознание ценности жизни;

-ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)

-осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

-соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; -способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

-умение принимать себя и других, не осуждая;

-умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственнымэмоциональным состоянием;

-сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

**Трудовое воспитание:**

-установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

-интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

-осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

-готовность адаптироваться в профессиональной среде; -уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

-осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненныхпланов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

**Экологическое воспитание:**

-ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

-повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

-активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; -осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

-готовность к участию в практической деятельности экологической направленности. Ценности научного познания:

-ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

-овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

-овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

**Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:**

-освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

-способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

-способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

-навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

-умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

-умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

-умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

-способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

-воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

-оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

-формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

-быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

**Метапредметные результаты:**

-освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в целостную научную картину мира) и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные);

-способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике;

-готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

-овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учетом назначения информации и ее целевой аудитории.

**Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

1) *базовые логические действия:*

-выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

-устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

-с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

-предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

-выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

--выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

-делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

-самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2*) базовые исследовательские действия:*

-использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

-формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

-формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

-проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

-оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

-самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

-прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условияхи контекстах;

3*) работа с информацией:*

-применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации илиданных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

-выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

-находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

-самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

-оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

-эффективно запоминать и систематизировать информацию.

**Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

1*) общение:*

-воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

-выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

-распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

-понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

-в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

-сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

-публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования,проекта);

-самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

*совместная деятельность:*

-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

-принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

-уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

-планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, "мозговые штурмы" и иные);

-выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

-оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

-сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

*Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.* Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) *самоорганизация:*

-выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

-ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

-самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

-составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; -делать выбор и брать ответственность за решение;

2) *самоконтроль:*

-владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

-давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

-учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

-объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

-вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

-оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) *эмоциональный интеллект:*

-различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; -выявлять и анализировать причины эмоций;

-ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

-регулировать способ выражения эмоций;

4) *принятие себя и других:*

-осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

-признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

- принимать себя и других, не осуждая;

-открытость себе и другим;

-осознавать невозможность контролировать все вокруг.

**Предметные результаты:**

-формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;

-умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;

-умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);

-умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

-владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;

-умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

**Содержание курса**

Подготовка к районным соревнованиям по лапте

РАЙОННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЛАПТЕ

Школьный осенний кросс

Подготовка к районным соревнованиям по футболу

Первенство района по футболу

Первенство школы по шахматам

Первенство района по шахматам

Участие в школьной волейбольной лиге

Участие в первенстве с. Миасское по волейболу

Подготовка к первенству района по баскетболу

Участие в первенстве района по баскетболу

Районный новогодний турнир по гиревому спорту

Подготовка к районным соревниям по лыжным гонкам

Участие в первенстве района по лыжным гонкам

Подготовка к районным соревнованиям по лыжным гонкам, памяти В.Т.Казанцева

Участие в соревнованиях по лыжным гонкам, памяти В.Т.Казанцева

Подготовка к районным соревнованиям по стрельбе

Участие в районных соревнованиях по стрельбе

Школьные соревнования по лыжным гонкам

Подготовка к районным соревнованиям по лыжным гонкам " Пионерская правда "

Участие в соревнованиях по лыжным гонкам " Пионерская правда "

Участие в первенстве района по гирям

Участие в первенстве с.Миасское по волейболу

Подготовка к президентским тестам

Участие в районных президентских тестах

Участие в первенстве района по волейболу

Подготовка к районным соревнованиям по лёгкой атлетике

Участие в соревнованиях по лёгкой атлетике

Подготовка к эстафете,посвящённой 9 мая

Участие в легкоатлетической эстафете

Подготовка к районным соревнованиям по футболу

Участие в районных соревнованиях по футболу

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Форма проведения занятий** | **Электронные ресурсы** |
| 1-7 | Подготовка к районным соревнованиям по лапте | 7 | Практические занятия |  |
| 8-11 | РАЙОННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЛАПТЕ | 4 | Соревнования | <https://vk.com/miasskoe>  \_school1 |
| 12-16 | Школьный осенний кросс | 5 | Соревнования | <https://vk.com/miasskoe>  \_school1 |
| 17-23 | Подготовка к районным соревнованиям по футболу | 7 | Практические занятия |  |
| 24-29 | Первенство района по футболу | 6 | Соревнования | <https://vk.com/miasskoe>  \_school1 |
| 30-35 | Первенство школы по шахматам | 6 | Соревнования |
| 36-40 | Первенство района по шахматам | 5 | Соревнования |
| 41-54 | Участие в школьной волейбольной лиге | 14 | Соревнования | <https://vk.com/miasskoe>  \_school1 |
| 55-59 | Участие в первенстве с.Миасское по волейболу | 5 | Соревнования |
| 60-65 | Подготовка к первенству района по баскетболу | 6 | Практические занятия |  |
| 66-80 | Участие в первенстве района по баскетболу | 15 | Соревнования | <https://vk.com/miasskoe>  \_school1 |
| 81-84 | Районный новогодний турнир по гиревому спорту | 4 | Соревнования |
| 85-92 | Подготовка к районным соревнованиям по лыжным гонкам | 8 | Практические занятия |  |
| 93-96 | Участие в первенстве района по лыжным гонкам | 4 | Соревнования | <https://vk.com/miasskoe>  \_school1 |
| 97-102 | Подготовка к районным соревнованиям по лыжным гонкам, памяти В.Т.Казанцева | 6 | Практические занятия |  |
| 103-110 | Участие в соревнованиях по лыжным гонкам, памяти В.Т.Казанцева | 8 | Соревнования | <https://vk.com/miasskoe>  \_school1 |
| 111-114 | Подготовка к районным соревнованиям по стрельбе | 4 | Практические занятия |  |
| 115-116 | Участие в районных соревнованиях по стрельбе | 2 | Соревнования | <https://vk.com/miasskoe>  \_school1 |
| 117122 | Школьные соревнования по лыжным гонкам | 6 | Соревнования |
| 123-128 | Подготовка к районным соревнованиям по лыжным гонкам " Пионерская правда " | 6 | Практические занятия |  |
| 129-134 | Участие в соревнованиях по лыжным гонкам " Пионерская правда " | 6 | Соревнования | <https://vk.com/miasskoe>  \_school1 |
| 135-138 | Участие в первенстве района по гирям | 4 | Соревнования |
| 137-146 | Участие в первенстве с.Миасское по волейболу | 8 | Соревнования |
| 147-152 | Подготовка к президентским тестам | 6 | Практические занятия |  |
| 153-158 | Участие в районных президентских тестах | 6 | Соревнования | <https://vk.com/miasskoe>  \_school1 |
| 159-171 | Участие в первенстве района по волейболу | 12 | Соревнования |
| 172-177 | Подготовка к районным соревнованиям по лёгкой атлетике | 6 | Практические занятия |  |
| 178-181 | Участие в соревнованиях по лёгкой атлетике | 4 | Соревнования | <https://vk.com/miasskoe>  \_school1 |
| 182-187 | Подготовка к эстафете,посвящённой 9 мая | 6 | Практические занятия |  |
| 188-189 | Участие в легкоатлетической эстафете | 2 | Соревнования | <https://vk.com/miasskoe>  \_school1 |
| 190-195 | Подготовка к районным соревнованиям по футболу | 6 | Практические занятия |  |
| 196-204 | Участие в районных соревнованиях по футболу | 9 | Соревнования | <https://vk.com/miasskoe>  \_school1 |