

Северное управление министерства образования и науки Самарской области государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Красный Строитель муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Рассмотрено на заседании МО учителей

Руководитель МО:

 И.Н.Коноплева

(подпись)

(ФИО)

« 25 » 08 2020 г.

Проверено

Заместитель директора по УР

 И.Н.Коноплева

(подпись)

(ФИО)

« 28 » 08 2020 г.

Утверждено

Директор школы

Приказ №37/2-од

 Н.А. Кондратенко

(подпись)

(ФИО)

« 31 » 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности
для обучающихся 5-8 класса

Секция «ОФП»

Срок реализации: 3 года

Составитель: Матвеев С.И.

Учитель физкультуры

на 2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности для основной школы составлена в соответствии с:

Нормативные документы ФГОС ООО:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019).
- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (изм. от 24.11.2015 №81).
- Приказ Минобрнауки от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования» (ред. от 05.07.2017).
- Приказ Министерства просвещения России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. приказа № 1577 от 31.12.15).
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (в ред. протокол от 28.10.2015 №3/15)
- Письмо МОиН РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 25.05.2015 №08-761 «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно-нравственной культуры народов России».
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1015 (ред. от 17.07.2015) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
- Приказ Минобрнауки России от 14.02.2014 N 115 (ред. от 17.12.2018) "Об утверждении Порядка заполнения, учета и выдачи аттестатов об основном общем и среднем общем образовании и их дубликатов".
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 04.09.2014 № 276-ОД «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации, и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов, осваивающих основные общеобразовательные программы на дому, в Самарской области».

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 23.08.2016 № 815-ТУ. «Об организации обучения на дому по основным общеобразовательным программам обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов».
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 29.05.2018 № 535-ту «Об организации образовательного процесса в общеобразовательных организациях и образовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 22.08.2019.2018 № 825-ту «Об организации образовательного процесса в общеобразовательных организациях и образовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 28.08.2019 №МО-16-04-01/847-ту «О преподавании курса «Цифровая гигиена»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 27.08.2019 №МО-16-09-01/846-ту «О преподавании краеведческого курса по истории Самарского края»;
- Методические рекомендации ГАУ ДПО СИПКРО от 30.08.2019 №302 по организации и содержанию внеурочной деятельности, в том числе по организации деятельности ученических сообществ;
- Методические рекомендации ГАУ ДПО СИПКРО от 30.08.2019 №299 информационно-методические письма по различным предметам
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 23.04.2019 №МО-16-09-01/401 о реализации курса «Развитие функциональной грамотности обучающихся (5-9 классы)» с начала 2019-2020 учебного года
- Устав ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель

Программа внеурочной деятельности ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья обучающихся, совершенствования их физических качеств, освоение определённых двигательных действий, привития навыков регулярных занятий физической культурой и спортом и

приобщения к здоровому образу жизни. Содержание разделов данной программы входило ранее в содержание программы основного общего образования, но было представлено в сокращённом виде в других разделах программы. С организацией внеурочной деятельности по физической культуре появилась возможность выделить данный материал в отдельные занятия после уроков. В программе учтены культурно-исторические условия региона, национальные традиции русского народа. Учащиеся в более полном объёме знакомятся с упражнениями культурно - этнической направленности, национальными народными играми: русской лаптой и городками. Русская лапта наиболее популярна среди школьников сельской местности; в городе нужно вести активную пропаганду национальных традиций, научить играть в лапту как можно больше школьников. Во многих регионах проводятся первенства по играм этнической направленности, в которой участвуют команды школ юношей и девушек 5-7 классов, поэтому обучение технике и тактике игры начинается с 5 класса. Лапта развивает быстроту, ловкость, координацию, выносливость. С целью возрождения национальных традиций в программу включена игра городки, о которой современные школьники не знают почти ничего. Игра не требует специальной подготовки, площадка для игр занимает мало места, инвентарь для игры могут изготовить на уроке труда сами учащиеся. Начинать обучение можно с 8-9 классов когда начинает рост силовых способностей. Игра развивает силовые качества, координацию движений, точность и меткость, прививает навыки активного отдыха, приучает к здоровому образу жизни. Достаточно часов отведено в программе оздоровительному бегу. Причина этому состояние здоровья современных школьников. Согласно статистике за последние годы у обучающихся в школе значительно снизились показатели такого физического качества, как выносливость на 40%, на 20% уменьшилась жизненная ёмкость лёгких, а это значит, что снизилась и работоспособность, быстрее наступает утомление.

Оздоровительный бег является незаменимым средством тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной системы и средством развития выносливости, не требует специальной подготовки. Начать бегать можно в любом возрасте; рекомендуется равномерный метод тренировки, можно чередовать бег с ходьбой в определённом темпе.

В ходе занятий тренируется дыхательный аппарат, формируется правильное ритмичное дыхание, что особенно важно для детей с хроническими бронхитами, «мышечный насос» помогает сердечной мышце перекачивать более значительный объём крови. Уяснив для себя значение оздоровительного бега, школьники будут тренироваться и в свободное время. С учётом возрастных и личностных интересов школьников в программу включены упражнения и комплексы современных оздоровительных систем: ритмической гимнастики(5-6 классы), аэробики(7 классы), фитнес-аэробики, степ-аэробики, атлетической гимнастики (8-9 классы). Из предложенных упражнений учащиеся 8-9, 10 классов сами составляют комплексы,

направленные на развитие силы отдельных «отстающих» мышц, на формирование красивого мышечного рельефа.

В подростковый период продолжается интенсивное физическое развитие, в том числе заметное и резкое увеличение размеров тела, а сердечная мышца и жизненная емкость легких увеличивается более медленно. Чтобы уменьшить дисбаланс в этом возрасте, нужно активно заниматься физическими упражнениями. Ритмичные, темповые упражнения, выполняемые под музыку, формируют положительные эмоции, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Упражнения атлетической гимнастики с отягощением и без, с музыкальным сопровождением юноши 8-9 классов выполняют с желанием и интересом, так как хотят быть стройными, сильными.

Обязательным разделом программы является адаптивная физическая культура, содержание которой имеет оздоровительное направление. По данным статистики на первом месте среди отклонений здоровья современных школьников стоят нарушения осанки и зрения, поэтому упражнения и комплексы адаптивной физической культуры направлены на профилактику сколиоза, остеохондроза, плоскостопия, на укрепление зрения. Индивидуальные комплексы упражнений составляются и выполняются с учетом медицинских показаний.

В содержании разделов «Оздоровительные системы физического воспитания» и «Адаптивная физическая культура» входят уроки здоровья на тему: «И млад и стар, укрепляй свой стан» (профилактика нарушений осанки средствами физической культуры); «В движении - жизнь» (профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры); «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» (профилактика остеохондроза средствами физической культуры); «Тысяча движений» (суставная гимнастика академика Амосова).

На уроках здоровья используются современные технические средства: компьютер с мультимедиа проектором и экраном, телевизор, электронные носители информации, презентации учащихся.

Главная цель уроков здоровья – исследовать причины заболевания и разучить упражнения для его профилактики и коррекции. Впервые в программу включено содержание президентских состязаний и президентских спортивных игр, которые полностью соответствуют оздоровительному и спортивному направлению развития физической культуры. Предлагается проводить отборочный этап состязаний, игр в каждом классе во внеурочное время, как подготовку и отбор к внутри школьному этапу. Участие в президентских играх и состязаниях стимулирует учащихся к дополнительным, регулярным занятиям физической культурой и спортом, чтобы показать высокие результаты, полностью раскрыть свои способности.

Содержание раздела «Элементы единоборств» имеет важное прикладное значение в современном социуме: защита себя и окружающих в опасных ситуациях. Выполняя

специальные упражнения, школьники учатся искусству владения собственным телом, умению сохранять равновесие и устойчивость, развивают силу, быстроту реакции, координацию движений. Занятия единоборствами, знание основных средств и приемов защиты и самообороны формируют личностные качества школьника: чувство уверенности, силу воли, смелость.

Содержание раздела «Мини – футбол» соответствует общеразвивающему направлению развития физической культуры. Мини – футбол одна из самых популярных и любимых игр школьников, причем и юношей и девушек: (женский футбол развивается стремительными темпами, проводятся соревнования различного уровня). Занятия мини – футболом оказывают всестороннее влияние на развитие функциональных возможностей организма, физических качеств, воспитывают целый ряд положительных навыков и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, взаимоуважение, чувство ответственности.

Традиционными видами спартакиады школьников по физической культуре в каждом регионе являются баскетбол и волейбол, которые очень популярны как у юношей, так и у девушек. Поэтому целесообразно увеличить количество часов на прохождение данных разделов за счет часов внеурочной деятельности. Профилирующий вид «баскетбол» или «волейбол» определится по выбору учащихся и с учетом материально – технической базы.

Дополнительные два часа можно отвести на раздел «Лыжная подготовка». За последние годы все более популярными становятся соревнования по лыжному ориентированию и лыжному туризму. Школьники должны получить соответствующие необходимые умения , навыки. Данный раздел имеет как оздоровительное, так и прикладное значение.

Содержание раздела «Туризм» раскрывает оздоровительное направление физической культуры. Основная цель – приобщение школьников к здоровому образу жизни, использование различных видов прикладных упражнений с целью самосовершенствования, с целью организации здорового досуга и индивидуального двигательного режима. С целью контроля и проверки приобретенных знаний , умений и навыков проводится итоговое занятие «Маршрут безопасности»: класс получает маршрутный лист и карту, на которой отмечены станции – задания. Требуется найти станции и правильно выполнить задание за определенное время: «Лабиринт» «Мышеловка», наведение переправы, прохождение с грузом по узкой опоре, ориентирование без компаса и т.д.

Программа рассчитана на 34 часа в год в 5,6,7,10 классах. Большинство занятий проводится вне аудитории: на спортивных площадках, природе.

Планируемые результаты:

При реализации программы по внеурочной деятельности «ОФП» обучающие узнают: - историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, соревнований; основные факторы, влияющие на здоровье человека; меры профилактики различных заболеваний.

Обучающиеся научатся: выполнять упражнения в игровой ситуации; составлять индивидуальный комплекс упражнений в соответствии своих физических возможностей; проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, лыжами и другим спортивным инвентарем; применять приобретенные знания и навыки в жизненных ситуациях, турпоходах.

Воспитательный результат состоит прежде всего в обеспечении устойчивого эмоционального состояния школьника, поддержании дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива, соблюдении режима дня, ведении здорового образа жизни, профилактики заболеваний, понимании значимости народных игр, составляющих основу национальной культуры России.

Личностные результаты освоения внеурочной деятельности:

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, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения. Осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Способность к нравственному самосовершенствованию, веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию. Знание основных норм морали, нравственных, духовных

идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Готовность на их основе к

сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве;

сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. 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 (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. 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 с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное

видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной, в том числе, в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. 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, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения внеурочной деятельности

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего». У обучающихся будет сформирована мотивация к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

При изучении учебных предметов обучающиеся усвершенствуют приобретенные на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

О ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

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.

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

- определять необходимые действие(я) 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.

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.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности

В 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.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. 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;

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;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений

к общим закономерностям;

- 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.

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
- 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

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- 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.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие
- другого фактора;

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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

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.

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.

Предметные результаты.

— 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 физической подготовки человека;
- измерять (познавать) 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного курса

- 1. «Президентские состояния» и «Президентские спортивные игры»** - спортивное многоборье: бег 30м(6 класс), 60м(7-9 класс), бег 1000м, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «Весёлые старты»; лёгкая атлетика: бег 600м (д), 800м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча(гранаты), смешанная эстафета; баскетбол.
- 2. Упражнение этнической направленности** - русская лапта, городки - история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры ;техника и тактика игры.
- 3. Оздоровительный бег** - влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка(объём и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений (ч.с.с.) ; техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.
- 4. Современные оздоровительные системы физического воспитания** (ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес- аэробика, степ- аэробика, атлетическая гимнастика) (4 часа)- составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища («мышечный корсет»), на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания; простейшие композиции ритмической гимнастики(5-7 классы), аэробики, фитнес-аэробики, степ- аэробики(8-9 классы), атлетической гимнастики (8-9 классы, юноши)

5.Адаптивная физическая культура -место адаптивной физической культуры в современной системы физического воспитания, её роль в укреплении здоровья школьников; средства и методы. Составление и выполнение комплексов упражнений, учитывающих индивидуальные медицинские показания: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз). Уроки здоровья: «И млад и стар - укрепляй свой стан»(5-6 классы) – профилактика нарушений осанки средствами физической культуры; «В движении – жизнь»(7-8 классы) – профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры; «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» - профилактика остеохондроза средствами физической культуры.

6. Элементы единоборства - виды единоборств, их значение. Основные технические приёмы защиты и самообороны: захваты, броски, защищающие удары руками и ногами, действия против захватов, ударов, обхватов; упражнения в страховке и самостраховке при падении. Подвижные игры с элементами единоборств(5-7 классы).

7. Мини-футбол- история возникновения; правила безопасности. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом: передвижения, ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов; удары с места и в движении(по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока); остановка

катящегося мяча и приземление летящего; индивидуальные и групповые тактические действия. Правила игры, учебная игра мини-футбол.

8. Спортивные игры: баскетбол, волейбол - совершенствование технических приёмов и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителей.

9. Лыжная подготовка – лыжный туризм, ориентирование на лыжах. Передвижение на лыжах с грузом на плечах (8-10 класс). Совершенствование лыжных ходов.

10. Туризм – виды туризма. Правила безопасности. Организация турпохода (выбор маршрута, инвентарь, продукты, аптечка, место для стоянки и т.д.) Приёмы туртехники. «Маршрут безопасности» - проверка прикладных, жизненно необходимых умений и навыков.

Тематическое планирование:

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Президентские состязания	1	Осознавать важность регулярных занятий физической культурой и спортом, чтобы добиваться высоких результатов.
2	Президентские спортивные игры	1	
3	Виды туризма, правила безопасности.	1	Воспитание дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.
4	Элементы техники национальных видов спорта (лапта).	1	Возрождение национальных традиций, уметь активно отдыхать.
5-6	Оздоровительный бег.	2	Уметь воспитывать в себе физические качества. Умение подчинять личные интересы.
7-8	Мини-футбол.	2	
9-11	Волейбол.	3	
12-13	Современные оздоровительные системы физического воспитания(фитнес,	2	Уметь выбрать вид по интересам.

	атлетическая гимнастика, аэробика).		
14-15	Адаптивная физическая культура.	2	Уметь составлять комплексы упражнений для профилактики различных заболеваний.
16-20	Лыжный спорт.	5	Уметь совместно со сверстниками осваивать технику передвижения на лыжах. Отдавать предпочтение активному отдыху на свежем воздухе.
21-23	Баскетбол.	3	Уметь уважать соперника и знать правила судейства.
24-25	Элементы единоборства.	2	Формировать личностные качества: уверенность в себе, силу воли, смелость.
26	Президентские состязания	1	Уметь раскрыть свои способности.
27	Президентские спортивные игры.	1	Осознать важность регулярных занятий физической культурой и спортом.
28	Элементы техники национальных видов спорта (лапта).	1	Возрождение национальных традиций, приобщение к активному отдыху на свежем воздухе.
29	Оздоровительный бег.	1	Уметь воспитывать выносливость.

30-32	Мини-футбол.	3	Развивать чувство команды. Знать правила судейства. Развивать чувство взаимовыручки. Знать приемы туртехники.
33-34	Туризм. Организация турпохода. Приемы туртехники. «Маршрут безопасности»- проверка прикладных , жизненно необходимых навыков и умений.		
	Итого:	34ч.	

Формы занятий: уроки, соревнования, спортивные игры, презентация.

Формы контроля: 1) сдача нормативов физической подготовленности; 2) контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта; 3) опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте; 4) презентация.