

**Содержание**

1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» .

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации

и видов деятельности.

3.Тематическое планирование.

**1.Результат освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты** **:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

.

 **Метапредметные результаты**:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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 и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

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;

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**5 – 9 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание курса внеурочной деятельности | Формы организации | Виды деятельности |
| 1. | Знания о физической культуре | теоретические | беседы |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики | спортивно-оздоровительная | упражнения, эстафеты  |
| 3. | Легкая атлетика | секция | Спортивные соревнования |
| 4. | Лыжные гонки | эстафеты | турниры |
| 5. | Подвижные игры | игровая | Игры - соревнования |
| 6. | Спортивные игры | секция, соревновательная | Спортивные секции |

**3.Тематическое планирование**

5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Тема  | Количество часов  |
| 1. | Знания о физической культуре  | 1  |
| 2. | Лёгкая атлетика  | 11 |
| 3. | Подвижные и спортивные игры  | 13 |
| 4. | Гимнастика с основами акробатики  | 10 |
|  |  Всего  | 35 |

6 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Тема  | Количество часов  |
| 1. | Знания о физической культуре  | 1  |
| 2. | Лёгкая атлетика  | 9 |
| 3. | Подвижные и спортивные игры  | 15 |
| 4. | Гимнастика с основами акробатики  | 10 |
|  |  Всего  | 35 |

7 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Тема  | Количество часов  |
| 1. | Знания о физической культуре  | 1  |
| 2. | Лёгкая атлетика  | 12 |
| 3. | Подвижные и спортивные игры  | 12 |
| 4. | Гимнастика с основами акробатики  | 10 |
|  |  Всего  | 35 |

8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Тема  | Количество часов  |
| 1. | Знания о физической культуре  | 1 |
| 2. | Лёгкая атлетика  | 11 |
| 3. | Подвижные и спортивные игры  | 13 |
| 4. | Гимнастика с основами акробатики  | 10 |
|  |  Всего  | 35 |

9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Тема  | Количество часов  |
| 1. | Знания о физической культуре  | 1  |
| 2. | Лёгкая атлетика  | 11 |
| 3. | Подвижные и спортивные игры  | 12 |
| 4. | Гимнастика с основами акробатики  | 10 |
|  |  Всего  | 34 |