

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сусловская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена  
на заседании МО  
протокол № 1  
«30 » августа 2023

---

Принята  
на педагогическом совете  
МБОУ «Сусловская СОШ»  
протокол № 1  
«30 » августа 2023

Утверждена  
Приказом № 133  
МБОУ «Сусловская СОШ»  
«31 » августа 2021

**Рабочая программа  
внеклассной деятельности  
по спортивно-оздоровительного направлению  
«Общая физическая подготовка»  
8-9 класс**

Составитель:  
Маст Юрий Эмануилович,  
учитель физической культуры  
первая квалификационная категория;

## Суслово

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП является формирование следующих УУД**

#### **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 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.

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. 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**

1. 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.
- 2. 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 верbalные, 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;
  - 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.
- 3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:**
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
  - ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
  - резюмировать главную идею текста;
  - преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
  - критически оценивать содержание и форму текста.
- 4.** 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.
- 5.** 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**

- 1.** 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.

- 2.** 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.

- 3.** 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.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием  
форм организации и видов деятельности  
8 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
<b>1. Легкая атлетика – 7 часов.</b>				
1.1	Низкий старт, бег на 30м.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
1.2	Бег с преодолением препятствий (кросс).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
1.3	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.	2	Соревнования	Спортивная
1.4	Метание мяча в цель 1х1м.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
1.5	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1	Соревнования	Спортивная
1.6	Бег на 2000м (М), и на 1500м (Д).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
<b>2. Волейбол – 7 часов.</b>				
2.1	Передача мяча над собой и через сетку.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
2.2	Прямая нижняя подача. Прием мяча с подачи.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
2.3	Прямой нападающий удар.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
2.4	Игра в волейбол.	1	Игра	Спортивная
<b>3. Гимнастика – 4 часа.</b>				
3.1	Кувырок вперед.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
3.2	М-кувырок назад в упор стоя. Д- «мост».	1	Выполнение упражнения	Спортивная
3.2	Опорный прыжок М(110-115), Д(105-110).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
3.4	Лазание по канату (М) лазание по гим.стенке (Д).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
<b>4. Лыжные гонки – 4 часа.</b>				
4.1	Одновременный одношажный ход по равнине.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.2	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.3	Коньковый ход.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.4	Дистанция 2км с учетом времени.	1	Соревнования	Спортивная
<b>5. Баскетбол – 6 часов.</b>				
5.1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
5.2	Броски мяча одной и двумя руками с места с пассивным сопротивлением защитника.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
5.3	Позиционное нападение (5x5)	2	Выполнение упражнения	Спортивная
5.4	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Выполнение упражнения	Спортивная

5.5	Взаимодействие двух игроков. Игра.	1	Выполнение упражнения Игра	Спортивная
<b>6. Футбол – 6 часов.</b>				
6.1	Ведение и передача мяча. Игра головой. Удары по воротам.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.2	Перехват мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.		Выполнение упражнения	Спортивная
6.3	Ведение мяча. Использование корпуса. Обыгрыш сближающихся противников. Игра футбол.	1	Выполнение упражнения Игра	Спортивная
6.4	Финты. Быстрый прорыв. Борьба за предмет. Игра футбол.	2	Выполнение упражнения Игра	Спортивная
6.5	Тактика свободного нападения. Игра мини-футбол.	1	Выполнение упражнения Игра	Спортивная
<b>Итого:</b>				<b>34ч.</b>

### 9 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
<b>Легкая атлетика – 7 часов.</b>				
1.1	Низкий старт, бег на 30м.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
1.2	Бег на 60м, на 100м.	1	Соревнования	Спортивная
1.3	Бег с преодолением препятствий (кросс).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
1.4	Прыжки в высоту с разбега.	2	Соревнования	Спортивная
1.5	Метание мяча(150гр) с 4-5 шагов.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
1.6	Бег на 2000м (М) и на 1500м (Д).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
<b>Волейбол – 7 часов.</b>				
2.1	Передача мяча над собой и через сетку.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
2.2	Прямая нижняя подача. Прием мяча с подачи.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
2.3	Прямой нападающий удар.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
2.4	Игра в волейбол.	2	Игра	Спортивная
<b>Гимнастика – 4 часа.</b>				
3.1	Кувырок вперед.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
3.2	М-кувырок назад в упор стоя. Д- «мост».	1	Выполнение упражнения	Спортивная
3.2	Опорный прыжок М(110-115), Д(105-110).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
3.4	Лазание по канату (М) лазание по гим.стенке (Д).	1	Выполнение упражнения	Спортивная

<b>Лыжные гонки – 4 часа.</b>				
4.1	Одновременный одношажный ход по равнине.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.2	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.3	Подъем в гору скользящим шагом, игры и эстафеты.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.4	Дистанция 2км с учетом времени.	1	Соревнования	Спортивная
<b>Баскетбол – 6 часов.</b>				
5.1	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
5.2	Ведение мяча правой, левой рукой с сопротивлением защитника.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
5.3	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
5.4	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
5.5	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
<b>Футбол – 6 часов.</b>				
6.1	Удар по мячу, ведение и передача мяча.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.2	Перехват мяча, игра головой, использование корпуса.		Выполнение упражнения	Спортивная
6.3	Обыгрыш сближающихся противников, финты.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.4	Быстрый прорыв. Борьба за предмет.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.5	Игра по упрощенным правилам.	2	Игра	Спортивная
<b>Итого:</b>				<b>34ч.</b>

**Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы, в том числе с учётом рабочей программы воспитания.**  
**8 класс (34 часа)**

<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Виды и формы деятельности с учётом модуля «Школьный урок» рабочей программы воспитания ОО</b>
<b>Легкая атлетика.</b>	<b>7</b>	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
<b>Спортивные и подвижные игры.</b>	<b>19</b>	Побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
<b>Гимнастика.</b>	<b>4</b>	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией.
<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>4</b>	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета.
<b>Итого:</b>	<b>34 часа.</b>	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся. Поддержка мотивации учащихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличносных отношений в классе. Установление доброжелательной атмосферы во время урока.  Социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.  Навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирование и отстаивания своей точки зрения.

**9 класс (34 часа)**

<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Виды и формы деятельности с учётом модуля «Школьный урок» рабочей программы воспитания ОО</b>
<b>Легкая атлетика.</b>	<b>7</b>	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
<b>Спортивные и подвижные игры.</b>	<b>19</b>	Побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
<b>Гимнастика.</b>	<b>4</b>	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией.
<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>4</b>	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета.
<b>Итого:</b>	<b>34 часа.</b>	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся. Поддержка мотивации учащихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличносных отношений в классе. Установление доброжелательной атмосферы во время урока.  Социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.  Навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирование и отстаивания своей точки зрения.