Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гуринская средняя общеобразовательная школа»
Кудымкарского муниципального округа Пермского края

РАССМОТРЕНО:
на методическом совете
Председатель:
Гусельникова Т.И.
Протокол № 1 от 24.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместителем директора
по УР:
Гусельникова Т.И.
24.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директором школы
Пономарева
Приказ № 247 от 25.08.20

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

Название: «Движение есть жизнь»

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Класс: 5,6

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Учитель (ФИО): Гусельников Алексей Михайлович

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» для 5, 6 классов составлена в соответствии с ФГОС ООО (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение).

Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”, Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

Рабочая программа внеурочной деятельности “Движение есть жизнь” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5, 6 классов. В программу вошли основы знаний по основным игровым видам спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики основных игровых видов спорта игры, развитию физических способностей.

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

-пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

-популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

-формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой, в частности спортивными играми;

-обучение технике и тактике спортивных игр;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

-воспитание моральных и волевых качеств.

Общее число часов для изучения программы внеурочной деятельности на уровне основного общего образования составляет – 68 часов: в 5 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 6 классе – 34 часов (1 часа в неделю).

Содержание программы

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола.

5 класс

Общая физическая подготовка.

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старти бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.
2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.
2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,
«Попади в ворота».

6 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальностьотскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основызнаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.
2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведениеммяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.
2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. *Основызнаний.* Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками посигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» предусматривает достижение следующих результатов:

Личностные результаты:

-готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

-умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

-определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

-проговаривать последовательность действий;

-учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

-средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

-учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды назанятии;

-средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

-средством формирования этих действий служит учебный материал изадания.

Коммуникативные УУД:

-умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
-совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре иследовать им;
-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя,критика);
-средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах;
-осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Движение есть жизнь”.

В ходе реализация программы учащиеся должны освоить следующие знания и умения:

-представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
-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 игры с разной целевой направленностью;
-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно ихисправлять;
-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
-составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
-выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
-заботиться о своем здоровье;
-применять коммуникативные и презентационные навыки;
-оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
-находить выход из стрессовых ситуаций;

-принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
-адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
-отвечать за свои поступки;
-отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность – 1 час

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие, урок – соревнование,урок-игра (фронтальный, групповой, поточный)

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» обучающиеся **должны знать:**
-особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
-правила оказания первой помощи;
-способы сохранения и укрепление здоровья;
-свои права и права других людей;
-влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
-значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Должны уметь:
-составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
-выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
-заботиться о своем здоровье;
-применять коммуникативные и презентационные навыки;
-оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
-находить выход из стрессовых ситуаций;
-принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
-адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
-отвечать за свои поступки;
-отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания**:

-значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
-правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
-названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильнойтехники;
-наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
-упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
-контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
-основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
-жесты судьи спортивных игр;
-игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

Могут научиться:

-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
-выполнять технические приёмы и тактические действия;
-контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
-играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
-демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
-проводить судейство спортивных игр.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	**Основы теоретических знаний(4 часа)**	Техника безопасности на занятиях. Влияние занятий спортивными играми на организм школьника	1	https://www.fiz kult-ura.ru
2		Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Режим дня и режим питания.	1	
3		Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.	1	
4		Причины переохлаждения перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.	1	
5	**Баскетбол (10 часов)**	Стойки и перемещения баскетболиста	1	https://www.fiz kult-ura.ru/basketball
6		Основные правила баскетболаОстановка «прыжком»	1	
7		Остановка «В два шага»	1	
8		Передачи мяча	1	
9		Ловля мяча	1	
10		Ведение мяча на месте, в движении	1	
11		Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1	
12		Броски в кольцо	1	
13		Игра по упрощенным правилам	1	
14		Подвижные игры с элементами баскетбола	1	
15	**Волейбол**	Основные правила волейбола.	1	https://www

	(10 часов)	Эстафеты с элементами волейбола		.fizkult-ura.ru/volleyball
16		Стойки и перемещения игрока	1	
17		Передачи мяча (верхняя)	1	
18		Передачи мяча (нижняя)	1	
19		Передачи мяча(верхняя, нижняя)	1	
20		Нижняя прямая подача с середины площадки	1	
21		Нижняя прямая подача с серединыплощадки	1	
22		Прием мяча	1	
23		Пионербол с элементами волейбола	1	
24		Пионербол с элементами волейбола	1	
25	**Футбол (10 часов)**	Основные правила футбола. Эстафеты с элементами футбола	1	https://www.fizkult-ura.ru/football
26		Стоики и перемещения	1	
27		Ведение мяча	1	
28		Ведение мяча	1	
29		Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1	
30		Удар внутренней стороной стопы помячу, катящемуся навстречу	1	
31		Передачи мяча	1	
32		Подвижные игры с элементами футбола	1	
33		Игра по упрощённым правилам	1	
34		Игра по упрощённым правилам	1	

6 класс

№ П/П	**Наименование раздела**	**Тема занятия**	**Кол-во часов**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
1	**Основы теоретических знаний(4**	Техника безопасности на занятиях.Влияние занятий спортивными играми на организм школьника	1	https://www.fizkult-ura.ru

2	**часа)**	Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.	1	
3		Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.	1	
4		Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка	1	
5	**Баскетбол (10 часов)**	Стойки и перемещения баскетболиста	1	https://www.fizkult-ura.ru/basketball
6		Остановки баскетболиста	1	
7		Передачи мяча	1	
8		Ловля мяча	1	
9		Ведение мяча	1	
10		Броски в кольцо	1	
11		Игра в защите	1	
12		Игра в нападении	1	
13		Учебная игра	1	
14		Игра. Участие в соревнованиях	1	
15	**Волейбол (10 часов)**	Основные правила волейбола. Эстафеты с элементами волейбола	1	https://www.fizkult-ura.ru/volleyball
16		Стойки и перемещения игрока	1	
17		Совершенствование техникипередачи	1	
18		Индивидуальные тактические действия в защите. Расстановкаигроков	1	
19		Верхняя и нижняя прямая подача	1	
20		Верхняя и нижняя прямая подача	1	
21		Совершенствование техники приемамяча с подачи	1	
22		Подвижные игры и эстафеты.Двусторонняя учебная игра	1	
23		Учебная игра	1	
24		Участие в соревнованиях	1	

25	**Футбол (10 часов)**	Основные правила футбола. Эстафеты с элементами футбола	1	https://www.fizkult-ura.ru/football
26		Стоики и перемещения	1	
27		Ведение мяча	1	
28		Ведение мяча с изменением направлениями скорости движения	1	
29		Передача мяча	1	
30		Остановка катящегося мяча.	1	
31		Подвижные игры с элементами футбола	1	
32		Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	
33		Игра по упрощённым правилам	1	
34		Участие в соревнованиях	1	

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
https://www.fizkult-ura.ru/volleyball
https://www.fizkult-ura.ru/basketball
https://www.fizkult-ura.ru/football

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Мячи, фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, гимнастические скамейки, стенки, маты.