

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №21 г. Ивделя. п.Екатерининка

Утверждено
Директор МКОУ СОШ № 21
г. Ивделя п. Екатерининка
_____ Е.М. Воронина
Приказ №

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь»
5-9 классов
2023 – 2024 учебный год

Личностные, метапредметные результаты освоения курса

Содержание программы внеурочной деятельности «Движение и жизнь» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования.

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Место курса в учебном плане

Согласно Федеральному базисному образовательному плану с 5-9 класс на внеурочную деятельность по спортивно-оздоровительному направлению «Движение и жизнь» отводится 1 час в неделю. Занятия подвижными играми входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей. Программа ориентирована на школьников с 5 - 9 класс. Соответственно: 9 класс – 34 часа, 5 класс – 34 часа, 6 класс -34 часа.

Содержание программы

1. Спортивное многоборье: бег 30 м (5 класс), 60 м (6, 9 класс), бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»; легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), смешанная эстафета; баскетбол.
2. Элементы техники национальных видов спорта (2 часа): русская лапта (5–6 классы), городки (9 классы) – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры; техника и тактика игры.

3. Оздоровительный бег (6 часов) – влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем 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 (5–6 классы), аэробики, фитнес-аэробики, степ-аэробики (9 классы, девушки), стретчинг, силовая тренировка.
5. Адаптивная физическая культура (3 часа) – место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее 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» (9 класс) – профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры; «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.
6. Мини-футбол (3 часа) – 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 в мини-футбол.
7. Спортивные игры: баскетбол, волейбол (4 часа) совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя.
8. ОБЖ. Туризм (5 часов) – Виды туризма. Правила безопасности. Организация турпохода (выбор маршрута, инвентарь, продукты, аптечка, место для стоянки и т. д.). Приемы туртехники. «Маршрут безопасности» – проверка прикладных жизненно необходимых умений и навыков.

Тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов
1	Спортивное многоборье.	1
2	Смешанные эстафеты. Спортивные игры.	1
3	Элементы техники национальных видов спорта.	1
4	Русская лапта.	1
5	Оздоровительный бег.	1
6	Шестиминутный бег.	1
7	Челночный бег.	1
8	Бег по пересеченной местности.	1
9	Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1
10	игра «Веселый зоопарк»	1
11	«Красивая спина»	1
12	игра «Дружные ребята»	1
13	Адаптивная физическая культура.	1
14	Упражнения на профилактику плоскостопия.	1
15	Уроки здоровья: «И млад и стар укрепляй свой стан»	1
16	Спортивные игры: баскетбол, волейбол.	1
17	Атака и защита в баскетболе. Игровые задания.	1
18	Подача. Прием. Розыгрыш мяча.	1
19	Защитные и атакующие действия. Игровые задания.	1
20	Подъем туловища и отжимание.	1
21	Метание. Прыжки	1
22	ОБЖ. Туризм.	1
23	Виды туризма.	1
24	ОБЖ. Туризм. Правила безопасности.	1
25	Организация турпохода.	1
26	Оздоровительный бег. Бег с ходьбой до 20 минут.	1
27	Техника и тактика бега.	1
28	Мини-футбол. Специальные упражнения и технические действия.	1
29	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обхождением летящих и стоящих предметов.	1
30	Правила игры. Игровые задания.	1
31	ОБЖ. Туризм. Организация турпохода.	1
32	Приемы туртехники. Турпоход.	1
33	«Маршрут безопасности» – проверка прикладных жизненно необходимых умений и навыков.	1
34	«Маршрут безопасности» – проверка прикладных жизненно необходимых умений и навыков.	1