

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МАОУ "Татарская гимназия № 65" городского округа город Уфа
Республики Башкортостан

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по ВР

_____ Т.Г. Хайруллина

«__» _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Татарская

гимназия №65 им.Гази Загитова.»

_____ А.Ф. Галимзянова

«__» _____ 2023г

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Движение жизнь»
5-6 класс**

Уфа 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры. Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273); в целях реализации ФГОС ООО (утв. приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897). с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067). в соответствии с Письмом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования” и СанПиН 2.4.2. 3286 – 15 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ подвижных игр и упражнений. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90% представлена практическими действиями – физическими упражнениями и подвижными играми.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей, учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

Задачи курса:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся;
- способствовать формированию навыков самоорганизации

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа курса «Движение жизнь» рассчитана на 34 часа в год (1 раз в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры, обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями.

Предметные результаты – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление объективного судейства.

Контроль и оценка результатов деятельности

Обучающийся научиться:

– Активно играть, самостоятельно находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

– Знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания; работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

– Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у ученика выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано представление о культуре движения;
- школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Количество часов
1	Подвижные игры на материале легкой атлетики	5
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	3
3	Подвижные игры на материале гимнастики	3
4	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы»	4
5	Народные игры	3
6	Подвижные игры с элементами волейбола	3
7	Подвижные игры с элементами футбола	3
8	Дыхательная гимнастика	3
9	Растяжка	4
10	Беседы	3
	Итого	34 часа

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Погадаев, Г.И. Физическая культура 5-6 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа.
2. Погадаев, Г.И. Физическая культура 7-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. Для общеобразовательной организации / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. ; под редакцией М.Я. Виленского. 6-е изд. – М. : Просвещение.
4. Лях, В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» / А.А. Зданевич, В.И. Лях, Программы общеобразовательных учреждений. – Москва: «Просвещение».