

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Мулино
Нагорского района Кировской области

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора
по УВР



Усатова С.В.
Протокол МО № 2 от «15»
сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Маракулина Н.В.
Приказ № 197 от «19»
сентября 2023 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности «**Движение есть жизнь**»
(деятельность, направленная на обеспечение благополучия обучающихся
в пространстве общеобразовательной школы
(спортивно-оздоровительное)
на **2023-2024** учебный год

Составила:
Усатова Светлана Вячеславовна
учитель физической культуры

Мулино, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности обеспечивает достижение планируемых результатов и разработана на основе требований ФГОС. Рабочая программа внеурочной деятельности, включает содержание, планируемые результаты, тематическое планирование с указанием количества академических часов, учебного модуля и возможности использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами.

Рабочая программа внеурочной деятельности, формируется с учетом рабочей программы воспитания.

Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности). Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначена для занятий, направленных на удовлетворение интересов и потребностей учащихся в творческом и физическом развитии, в помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов. Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: пионербола, волейбола, баскетбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;
- список литературы.
- информационные ресурсы

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательного, образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

Образовательные:

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

Развивающие:

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

Воспитывающие:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

Общая характеристика учебного предмета

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, а также соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю, всего 68 часов в год.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности

- Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
- Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
- Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
- Контрольные занятия. Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

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 реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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 реализации 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 правильной техники;
- 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.

Основной показатель реализации программы «Подвижные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

СОДЕРЖАНИЕ

- *Модуль «Спортивные игры».*
- Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

- **Волейбол.** Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.
- **Футбол.** Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).
- *Модуль «Современные подвижные игры».*
- *Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Планируемые результаты изучения

Метапредметные результаты	Личностные результаты
<p>Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):</p> <p>1. Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; • планирование общей цели и пути её достижения; • распределение функций и ролей в совместной деятельности; • конструктивное разрешение конфликтов; • осуществление взаимного контроля; • оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов; <ul style="list-style-type: none"> • принимать и сохранять учебную задачу; • планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; • учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; • адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; 	<p>Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • целостный, социально ориентированный взгляд на мир; • ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин; • способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности; • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Основное содержание.

1. Введение. Основы знаний о подвижных играх.

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть.

Беседа о здоровом образе жизни и закаливании. Беседа об истории возникновения подвижных игр.

Форма занятий: теоретическая.

Тестирование.

Проверка физических данных учащихся: отжимание от пола, прыжок в длину, бег 30 м. скакалка 1 мин. (кол.раз) Тестирование основы знаний по подвижным играм.

Форма занятий: практическая, теоретическая.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Правила игры. История развития. Техника безопасности.

Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Пионербол История развития пионербола. Правила игры. История развития пионербола рассказ. Техника безопасности.

1. Пионербол.

2. Игра в пионербол. Ловля, передача мяча. Работа в группах, парами.

Форма занятий: практическая.

3. Футбол. История развития. Правила игры. История развития Техника безопасности .Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Футбол. Игра в футбол. Ведение мяча. Отработка тактических действий.

Соревнования. Развитие чувства коллективизма по средствам соревновательной деятельности.

Форма занятий: практическая.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Современные подвижные игры».

«Мяч по кругу», «Бег с шариком», «Третий лишний», «Мишень», «Веревочка», «День и ночь», «Утки и охотники», «Подвижная цель».

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

История развития пионербола. Правила игры. История развития пионербола рассказ. Техника безопасности.

Форма занятий: теоретическая.

Пионербол. Игра в пионербол. Ловля, передача мяча. Работа в группах, парами.

Форма занятий: практическая.

История развития баскетбола. Правила игры. История развития баскетбола рассказ. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.

Форма занятий: теоретическая.

Баскетбол. Игра в баскетбол. Отработка передачи мяча. Работа в парах бросок, ловля мяча. Ведение мяча.

Форма занятий: практическая.

История развития волейбола. Правила игры.

Беседа об истории развития волейбола. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.

Форма занятий: теоретическая.

Волейбол. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Отработка подачи мяча. Верхняя, нижняя передача мяча.

Форма занятий: практическая.

Футбол. История развития футбола. Правила игры. История развития футбола. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.

Форма занятий: теоретическая.

Футбол. Игра в футбол. Ведение мяча. Отработка тактических действий.

Форма занятий: практическая.

Соревнования. Развитие чувства коллективизма по средствам соревновательной деятельности.

Форма занятий: практическая.

ОФП. СФП. Выполнение комплекса упражнений по специальной и общефизической подготовке.

Форма занятий: практическая.

Итоговое занятие. Спортивно-массовое мероприятие. *Форма занятий: практическая.*

Тематическое планирование

	Разделы	Кол-во часов
--	---------	--------------

№ п/п		Всего	Теоретические	Практические
1.	Введение. Основы знаний о подвижных играх. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	1	-
2.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i>	15	1	9
3.	<i>Модуль «Современные подвижные игры».</i>	10	1	14
4.	<i>Модуль «Спорт».</i>	7	1	6
13.	Итоговое занятие.	1	-	1
	Итого:	34	4	30

Календарно-тематическое планирование

	Тема занятия	Количество часов		
--	--------------	------------------	--	--

№ п/п		всего	теоретически	практические работы	Дата	формы
1.	Введение. Основы знаний о подвижных играх. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	1	1		Теоретический
2.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол.</u> Правила игры. История развития. Техника безопасности.	1	0	1		Теоретический
3,4	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча	2				практический
5,6	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	2				практический
7	Игра по упрощенным правилам	1				практический

8	<u>Пионербол</u> История развития пионербола. Правила игры. История развития пионербола рассказ. Техника безопасности	1				практический
9.	Игра в пионербол. Ловля, передача мяча. Работа в группах, парами.	1				практический
10	Волейбол. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Отработка подачи мяча. Верхняя, нижняя передача мяча.	1				практический
11.	<u>Футбол.</u> История развития. Правила игры. Техника безопасности.	1				теоритический

12	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).	1				практический
13, 14	Игра в футбол. Отработка тактических действий.	2				Практический
15, 16	Соревнования	2				Практический
17.	<i>Модуль «Современные подвижные игры».</i> «Мяч по кругу», «Подвижная цель».	1				Практический
18, 19	Бег с шариком», «Третий лишний»	2				Практический

20, 21	« Мишень», Вербочка», «День и ночь», «Утки и охотники»,	2				Практический
22, 23	Игра «День и ночь», «Утки и охотники»	2				Практический
23, 24, 25	« Мишень», Вербочка», «День и ночь», «Утки и охотники», «Подвижная цель».	3				Практический
26	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				Практический
27, 28	Выполнение норм ГТО	2				Практический

29, 30	Выполнение норм ГТО	2				Практический
31, 32, 33	Соревнования	3				Практический
34	Итоговый	1				Практический

Материально-техническое обеспечение

Оборудование:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные.
5. Скакалка.

6. Мат гимнастический.
7. Обруч.
8. Планка для прыжков в высоту.
9. Стойка для прыжков в высоту.
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
11. Рулетка измерительная.
12. Волейбольная сетка универсальная.
13. Сетка волейбольная.
14. Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольная площадка

1. Площадка игровая волейбольная.
2. Гимнастическая площадка.
3. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

1. Компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

Список литературы

1. Барчукова Г.В. «Учись играть в настольный теннис». М.: Советский спорт, 1989.-48с.,ил. (физкультурная библиотека школьника).

2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

