

Муниципальное козённое общеобразовательное учреждение  
«Возовская средняя общеобразовательная школа»  
Поныровского района Курской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО  
руководитель  
естественно-научного  
цикла



Сергеева Е.Н.  
Протокол № 1 от «29» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель педсовета



Болотина Т.Г.  
Протокол №1 от «29» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Золотухин Д.А.  
Протокол №1-57 от «29»  
082024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Движение есть жизнь»  
1 класс  
(срок реализации 1 год)

Разработала:  
учитель физической культуры  
Тишина Ольга Игоревна

Возы 2024 г.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

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.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

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

Данная программа внеурочной деятельности составлена на основе примерной основной образовательной комплексной физического воспитания 1-4 классов программы В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: Просвещение, 2016г.

Программа по внеурочной деятельности разработана для занятий с учащимися 2 класса во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС.

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация программы направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

**Цель курса:** сформировать у младших школьников 2 класса мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижных игр.

#### **Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
  - выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
  - учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  - развивать умения ориентироваться в пространстве;
  - развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
  - создавать условия для проявления чувства коллективизма;
  - развивать активность и самостоятельность;
  - обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

**Личностные результаты** изучения курса «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- 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.

**Метапредметные результаты** изучения курса «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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 их исправлять;
- 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.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

Раздел, содержание	Форма организации	Виды деятельности
<p><b>Введение.</b> Гигиенические требования к занятиям физкультурой культурой. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.</p>	групповая	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.
<p><b>Раздел 1. Строевые упражнения</b> Самоконтроль при физических занятиях. Правила поведения на строевой площадке. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг Строевые упражнения: перестроение, перемещение приставными шагами</p>	групповая	Самоконтроль при физических занятиях. Правила поведения на строевой площадке. Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение». Строевые упражнения:

		<p>перестроение. Игра «Салки» Игра на внимание «Класс, смирно». Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Два мороза», «Море волнуется – раз».</p>
<p><b>Раздел 2. Игры с бегом</b> Комплекс ОРУ на месте. Комплекс упражнений ОРУ в движении Комплекс упражнений с предметами Комплекс упражнений в круге</p>	<p>групповая</p>	<p>Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний". Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи". Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место". Игры "Отгадай, чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".</p>
<p><b>Раздел 3. Игры малой подвижности</b> Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина» Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра на внимание</p>	<p>групповая</p>	<p>Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".</p>

<p style="text-align: center;"><b>Раздел 4. Игры с мячом.</b></p> <p>История возникновения игр с мячом.  Виды игр с мячом  Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом  Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча  Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча.  Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами.</p>	<p>Групповая</p>	<p>Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".  Развитие глазомера и чувства расстояния.  Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".  Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».  Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча.  Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель»,  Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись".</p>
<p style="text-align: center;"><b>Раздел 5. Зимние забавы</b></p> <p>Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении  Игра «Скатывание шаров»  Игра «Гонки снежных комов»  Игра «Гонки санок»</p>	<p>Групповая</p>	<p>Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.  Игра «Скатывание шаров».  Игра «Гонки снежных комов».  Игра «Гонки санок».</p>

<p style="text-align: center;"><b>Раздел 6. Гимнастические упражнения</b></p> <p>Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Группировки. Кувырок вперед.</p> <p>Упражнения на гибкость а парах.</p> <p>Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p>Гимнастические упражнения на шведской лестнице.</p>	<p>Групповая</p>	<p>Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза»</p> <p>Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».</p> <p>Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке.</p> <p>Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».</p> <p>Игра «Невод», «Гусеница».</p> <p>Группировки. Кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения на шведской лестнице.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Раздел 7. Игры с прыжками</b></p> <p>Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.</p> <p>Комплекс упражнений с длинной скакалкой</p> <p>Комплекс ОРУ с короткими скакалками</p>	<p>групповая</p>	<p>Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.</p> <p>Последовательность обучения прыжкам.</p> <p>Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».</p> <p>Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру". «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».</p> <p>Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».</p> <p>Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко».</p> <p>Игра «Зеркало».</p>

<p align="center"><b>Раздел 8. Эстафеты</b></p> <p>Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговые эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.</p>	<p align="center">групповая</p>	<p>Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета "вызов номеров".</p>
<p>Подведение итогов</p>	<p align="center">групповая</p>	<p>Праздник «Игромания»</p>

**3. Тематическое планирование.**  
(66 часов , 2 часа в неделю)

№ урока	Дата		Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	факт	план			
<b>Введение</b>					
1-2	5.09		Гигиенические требования к занятиям физкультурой культурой. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	2	
<b>Раздел 1. Строевые упражнения</b>					
3-4	12.09		Самоконтроль при физических занятиях. Правила поведения на строевой площадке. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	2	
5-6	19.09		Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг	2	
7-8	26.09		Строевые упражнения: перестроение, перемещение приставными шагами	2	
<b>Раздел 2. Игры с бегом</b>					
9-10	03.10		Комплекс ОРУ на месте.	2	
11-12	10.10		Комплекс упражнений ОРУ в движении	2	
13-14	17.10		Комплекс упражнений с	2	

			предметами		
15-16	24.10		Комплекс упражнений в круге	2	
<b>Раздел 3. Игры с малой подвижностью</b>					
17-18	07.11		Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.	2	
19-20	14.11		Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	2	
21-22	21.11		Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»	2	
23-24	28.11		Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	2	
25-26	05.12		Игры на внимание	2	
<b>Раздел 4. Игры с мячом</b>					
27-28	12.12		История возникновения игр с мячом. Виды игр с мячом	2	
29-30	19.12		Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом	2	
31-32	26.12		Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча	2	
33-34	16.01		Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча.	2	
35-36	23.01		Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами.	2	
<b>Раздел 5. Зимние забавы</b>					
37-38	30.01		Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении	2	
39-40	06.02		Игра «Скатывание шаров»	2	
41-42	13.02		Игра «Гонки снежных комов»	2	
43-44	20.02		Игра «Гонки санок»	2	
<b>Раздел 6. Гимнастические упражнения</b>					
45-46	27.02		Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Группировки. Кувырок вперед.	2	
47-48	06.03		Упражнения на гибкость а парах.	2	
49-50	13.03		Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической	2	

			скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.		
51-52	20.03		Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	2	
<b>Раздел 7. Игры с прыжками</b>					
53-54	03.04		Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	2	
55-56	10.04		Комплекс упражнений с длинной скакалкой	2	
57-58	17.04		Комплекс ОРУ с короткими скакалками	2	
<b>Раздел 8. Эстафеты</b>					
59-60	24.04		Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	2	
61-62	08.05		Беговые эстафеты.	2	
63-64	15.05		Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	2	
65-66	22.05		Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	2	
<b>Итого:</b>				66	

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Возовская средняя общеобразовательная школа»  
Поныровского района Курской области

РАССМОТРЕНО

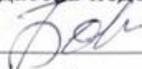
Руководитель ШМО  
руководитель  
естественно-научного  
цикла



Сергеева Е.Н.  
Протокол № 1 от «29» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель педсовета



Болотина Т.Г.  
Протокол №1 от «29» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Золотухин Д.А.  
Протокол №1-57 от «29» 08  
2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Движение есть жизнь»  
2 класс  
(срок реализации 1 год)

Разработала:  
учитель физической культуры  
Тишина Ольга Игоревна

Возы 2024 г.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью,

выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

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.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

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

Данная программа внеурочной деятельности составлена на основе примерной основной образовательной комплексной физического воспитания 1-4 классов программы В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: Просвещение, 2016г.

Программа по внеурочной деятельности разработана для занятий с учащимися 2 класса во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС.

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация программы направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

**Цель курса:** сформировать у младших школьников 2 класса мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижных игр.

#### **Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
  - выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
  - учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  - развивать умения ориентироваться в пространстве;
  - развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
  - создавать условия для проявления чувства коллективизма;
  - развивать активность и самостоятельность;
  - обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

**Личностные результаты** изучения курса «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- 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.

**Метапредметные результаты** изучения курса «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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 их исправлять;
- 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.

## ***2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.***

### ***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.

*Формы* - групповые игры, командные игры с другими классами.

### ***Пионербол***

1. *Основы знаний.* Пионербол – 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 игрока. 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?»

Формы - групповые игры, командные игры с другими классами.

### 33. Тематическое планирование.

(66 часов , 2 часа в неделю)

№ урока	Дата		Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	факт	план			
<b>Введение</b>					
1-2	03.09		Гигиенические требования к занятиям физкультурой культурой. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	2	
<b>Раздел 1. Строевые упражнения</b>					
3-4	10.09		Самоконтроль при физических занятиях. Правила поведения на строевой площадке. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	2	
5-6	17.09		Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг	2	
7-8	24.09		Строевые упражнения: перестроение, перемещение приставными шагами	2	
<b>Раздел 2. Игры с бегом</b>					
9-10	01.10		Комплекс ОРУ на месте.	2	
11-12	08.10		Комплекс упражнений ОРУ в движении	2	
13-14	15.10		Комплекс упражнений с предметами	2	
15-16	22.10		Комплекс упражнений в круге	2	
<b>Раздел 3. Игры с малой подвижностью</b>					
17-18	05.11		Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.	2	
19-20	12.11		Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	2	
21-22	19.11		Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»	2	

23-24	26.11		Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	2	
25-26	03.12		Игры на внимание	2	
<b>Раздел 4. Игры с мячом</b>					
27-28	10.12		История возникновения игр с мячом. Виды игр с мячом	2	
29-30	17.12		Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом	2	
31-32	24.12		Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча	2	
33-34	14.01		Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча.	2	
35-36	21.01		Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами.	2	
<b>Раздел 5. Зимние забавы</b>					
37-38	28.01		Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении	2	
39-40	04.02		Игра «Скатывание шаров»	2	
41-42	11.02		Игра «Гонки снежных комов»	2	
43-44	18.02		Игра «Гонки санок»	2	
<b>Раздел 6. Гимнастические упражнения</b>					
45-46	25.02		Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Группировки. Кувырок вперед.	2	
47-48	04.03		Упражнения на гибкость а парах.	2	
49-50	11.03		Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.	2	
51-52	18.03		Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	2	
<b>Раздел 7. Игры с прыжками</b>					
53-54	01.04		Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	2	
55-56	08.04		Комплекс упражнений с длинной	2	

			скакалкой		
57-58	15.04		Комплекс ОРУ с короткими скакалками	2	
<b>Раздел 8. Эстафеты</b>					
59-60	22.04		Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	2	
61-62	29.04		Беговые эстафеты.	2	
63-64	06.05		Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	2	
65-66	13.05		Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	2	
<b>Итого:</b>				<b>66</b>	

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Возовская средняя общеобразовательная школа»  
Поныровского района Курской области

РАССМОТРЕНО

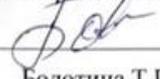
Руководитель ШМО  
руководитель  
естественно-научного  
цикла



Сергеева Е.Н.  
Протокол № 1 от «29» 08  
2024 г.

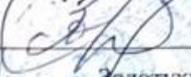
СОГЛАСОВАНО

Председатель педсовета

  
Болотина Т.Г.  
Протокол №1 от «29» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

  
Золотухин Д.А.  
Протокол №1-57 от «29» 08  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«**Движение есть жизнь**»  
3 класс  
(срок реализации 1 год)

Разработала:  
учитель физической культуры  
Тишина Ольга Игоревна

Возы 2024 г.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

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.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

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

Данная программа внеурочной деятельности составлена на основе примерной основной образовательной комплексной физического воспитания 1-4 классов программы В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: Просвещение, 2016г.

Программа по внеурочной деятельности разработана для занятий с учащимися 3 класса во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС.

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация программы направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

**Цель курса:** сформировать у младших школьников 3 класса мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижных игр.

#### **Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
  - выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
  - учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  - развивать умения ориентироваться в пространстве;
  - развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
  - создавать условия для проявления чувства коллективизма;
  - развивать активность и самостоятельность;
  - обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

**Личностные результаты** изучения курса «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- 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.

**Метапредметные результаты** изучения курса «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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 их исправлять;
- 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.

## ***2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.***

### ***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.

*Формы* - групповые игры, командные игры с другими классами.

### ***Пионербол***

1. *Основы знаний.* Пионербол – 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 игрока. 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?»

*Формы* - групповые игры, командные игры с другими классами.

### **33. Тематическое планирование.**

(66 часов , 2 часа в неделю)

№ урока	Дата		Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	факт	план			
<b>Введение</b>					
1-2	06.09		Гигиенические требования к занятиям физкультурой культурой. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	2	
<b>Раздел 1. Строевые упражнения</b>					
3-4	13.09		Самоконтроль при физических занятиях. Правила поведения на строевой площадке. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	2	
5-6	20.09		Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг	2	
7-8	27.09		Строевые упражнения: перестроение, перемещение приставными шагами	2	
<b>Раздел 2. Игры с бегом</b>					
9-10	04.10		Комплекс ОРУ на месте.	2	
11-12	11.10		Комплекс упражнений ОРУ в движении	2	
13-14	18.10		Комплекс упражнений с предметами	2	
15-16	25.10		Комплекс упражнений в круге	2	
<b>Раздел 3. Игры с малой подвижностью</b>					
17-18	08.11		Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.	2	
19-20	15.11		Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	2	
21-22	22.11		Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»	2	

23-24	29.11		Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	2	
25-26	06.12		Игры на внимание	2	
<b>Раздел 4. Игры с мячом</b>					
27-28	13.12		История возникновения игр с мячом. Виды игр с мячом	2	
29-30	20.12		Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом	2	
31-32	27.12		Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча	2	
33-34	10.01		Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча.	2	
35-36	17.01		Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами.	2	
<b>Раздел 5. Зимние забавы</b>					
37-38	24.01		Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении	2	
39-40	31.01		Игра «Скатывание шаров»	2	
41-42	07.02		Игра «Гонки снежных комов»	2	
43-44	14.02		Игра «Гонки санок»	2	
<b>Раздел 6. Гимнастические упражнения</b>					
45-46	21.02		Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Группировки. Кувырок вперед.	2	
47-48	28.02		Упражнения на гибкость а парах.	2	
49-50	07.03		Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.	2	
51-52	14.03		Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	2	
<b>Раздел 7. Игры с прыжками</b>					
53-54	04.04		Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	2	
55-56	11.04		Комплекс упражнений с длинной	2	

			скакалкой		
57-58	18.04		Комплекс ОРУ с короткими скакалками	2	
<b>Раздел 8. Эстафеты</b>					
59-60	25.04		Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	2	
61-62	02.05		Беговые эстафеты.	2	
63-64	16.05		Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	2	
65-66	23.05		Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	2	
<b>Итого:</b>				<b>66</b>	

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Возовская средняя общеобразовательная школа»  
Поныровского района Курской области

РАССМОТРЕНО

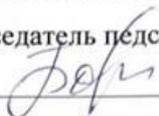
Руководитель ШМО  
руководитель  
естественно-научного  
цикла



Сергеева Е.Н.  
Протокол № 1 от «29» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель педсовета



Болотина Т.Г.  
Протокол №1 от «29» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Золотухин Д.А.  
Протокол №1-57 от «29» 08  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному  
направлению

«Движение есть жизнь»

4 класс

(срок реализации 1 год)

Разработала:  
учитель физической культуры  
Тишина Ольга Игоревна

Возы 2024г.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

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.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

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

Данная программа внеурочной деятельности составлена на основе примерной основной образовательной комплексной физического воспитания 1-4 классов программы В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: Просвещение, 2016г.

Программа по внеурочной деятельности разработана для занятий с учащимися 4 класса во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС.

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация программы направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

**Цель курса:** сформировать у младших школьников 4 класса мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижных игр.

#### **Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
  - выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
  - учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  - развивать умения ориентироваться в пространстве;
  - развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
  - создавать условия для проявления чувства коллективизма;
  - развивать активность и самостоятельность;
  - обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

**Личностные результаты** изучения курса «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- 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.

**Метапредметные результаты** изучения курса «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 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.

## ***2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.***

### ***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.

*Формы* - групповые игры, командные игры с другими классами.

### ***Пионербол***

1. *Основы знаний.* Пионербол – 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 игрока. 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?»

Формы - групповые игры, командные игры с другими классами.

### 3. 3. Тематическое планирование.

(66 часов , 2 часа в неделю)

№ урока	Дата		Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	факт	план			
<b>Введение</b>					
1-2	4.09		Гигиенические требования к занятиям физкультурой культурой. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	2	
<b>Раздел 1. Строевые упражнения</b>					
3-4	11.09		Самоконтроль при физических занятиях. Правила поведения на строевой площадке. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	2	
5-6	18.09		Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг	2	
7-8	25.09		Строевые упражнения: перестроение, перемещение приставными шагами	2	
<b>Раздел 2. Игры с бегом</b>					
9-10	02.10		Комплекс ОРУ на месте.	2	
11-12	09.10		Комплекс упражнений ОРУ в движении	2	
13-14	16.10		Комплекс упражнений с предметами	2	
15-16	23.10		Комплекс упражнений в круге	2	
<b>Раздел 3. Игры с малой подвижностью</b>					
17-18	06.11		Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.	2	
19-20	13.11		Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	2	
21-22	20.11		Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»	2	
23-24	27.11		Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	2	

25-26	04.12		Игры на внимание	2	
<b>Раздел 4. Игры с мячом</b>					
27-28	11.12		История возникновения игр с мячом. Виды игр с мячом	2	
29-30	18.12		Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом	2	
31-32	25.12		Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча	2	
33-34	15.01		Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча.	2	
35-36	22.01		Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами.	2	
<b>Раздел 5. Зимние забавы</b>					
37-38	29.01		Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении	2	
39-40	05.02		Игра «Скатывание шаров»	2	
41-42	12.02		Игра «Гонки снежных комов»	2	
43-44	19.02		Игра «Гонки санок»	2	
<b>Раздел 6. Гимнастические упражнения</b>					
45-46	26.02		Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Группировки. Кувырок вперед.	2	
47-48	05.03		Упражнения на гибкость а парах.	2	
49-50	12.03		Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.	2	
51-52	19.03		Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	2	
<b>Раздел 7. Игры с прыжками</b>					
53-54	02.04		Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	2	
55-56	09.04		Комплекс упражнений с длинной скакалкой	2	
57-58	16.04		Комплекс ОРУ с короткими скакалками	2	

<b>Раздел 8. Эстафеты</b>					
59-60	23.04		Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	2	
61-62	07.05		Беговые эстафеты.	2	
63-64	14.05		Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	2	
65-66	21.05		Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	2	
<b>Итого:</b>				66	

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Возовская средняя общеобразовательная школа»  
Поныровского района Курской области

РАССМОТРЕНО

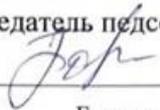
Руководитель ШМО  
руководитель  
естественно-научного  
цикла



Сергеева Е.Н.  
Протокол № 1 от «29» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель педсовета



Болотина Т.Г.  
Протокол №1 от «29» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Золотухин Д.А.  
Протокол №1-57 от «29» 08  
2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению

«Движение есть жизнь»

5 класс

(срок реализации 1 год)

Разработала:  
учитель физической культуры  
Тишина Ольга Игоревна

Возы 2024 г

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

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

Данная программа «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.:

«Просвещение», 2015 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа внеурочной деятельности рассчитана на учащихся 6 класса.

Программа по внеурочной деятельности разработана для занятий с учащимися 6 класса во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС.

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация программы направлена на духовное совершенствование личности учащегося средней школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

**Цель курса:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Задачи:**

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

**Личностные результаты**

**Ученик научится:**

— 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.

## **Метапредметные результаты**

### **Ученик научится:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты**

### **Ученик научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Ученик получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## ***2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.***

### **Баскетбол**

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

### **Волейбол**

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты. Нападающий бросок. Групповые действия игроков. Учебно-тренировочные игры.

### **Методы и формы работы**

#### **Образовательные методы:**

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

**Методы организации занятий:** фронтальный, групповой, поточный.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** индивидуальная, работа в парах, групповая, коллективная.

**Формы проведения занятий:** беседы, практические, теоретические, самостоятельные занятия.

**Формы подведения итогов:** соревнования, тестирование.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

### 3. Тематическое планирование.

(34 часа , 1 час в неделю)

№ урока	Дата		Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	факт	план			
<b>1.1</b>			<b>Баскетбол</b>		
1-2	04.09	11.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	2	
3-4	18.09	18.09	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	2	
5-6	25.09	02.10	Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	2	
7-8	09.10	16.10	Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	2	
9-10	23.10	06.11	Броски мяча двумя руками с места. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	2	
11-12	13.11	20.11	Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	2	
13-14	27.11	04.12	Обманные движения. Групповые действия.	2	
15-16	11.12	18.12	Учебная игра.	2	
<b>1.2</b>			<b>Волейбол</b>		
17-18	25.12	15.01	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу.	2	
19-20	22.01	29.01	Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки.	2	
21-22	05.02	12.02	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	2	
23-24	19.02	26.02	Передача на точность. Встречная передача.	2	

25-26	05.03	12.03	Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты.	2	
27-28	19.03	02.04	Нападающий бросок.	2	
29-30	09.04	16.04	Групповые действия игроков.	2	
31-32	23.04	07.05	Учебно-тренировочные игры	2	
33-34	14.05	21.05	Прием мяча снизу двумя руками на собой и на сетку. Прием подачи.	2	
<b>Итого:</b>				34	

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Возовская средняя общеобразовательная школа»  
Поныровского района Курской области

РАССМОТРЕНО

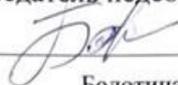
Руководитель ШМО  
руководитель  
естественно-научного  
цикла



Сергеева Е.Н.  
Протокол № 1 от «29» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель педсовета

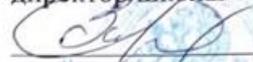


Болотина Т.Г.

Протокол №1 от «29» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Золотухин Д.А.

Протокол №1-57 от «29» 08  
2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению

**«Движение есть жизнь»**

6 класс

(срок реализации 1 год)

Разработала:  
учитель физической культуры  
Тишина Ольга Игоревна

Возы 2024 г

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее

здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

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

Данная программа «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2015 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа внеурочной деятельности рассчитана на учащихся 6 класса.

Программа по внеурочной деятельности разработана для занятий с учащимися 6 класса во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС.

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация программы направлена на духовное совершенствование личности учащегося средней школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

**Цель курса:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Задачи:**

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

**Личностные результаты**

**Ученик научится:**

- 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.

**Метапредметные результаты**

**Ученик научится:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты**

### **Ученик научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Ученик получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

***2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.***

**Баскетбол**

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с

изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

## **Волейбол**

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты. Нападающий бросок. Групповые действия игроков. Учебно-тренировочные игры.

## **Методы и формы работы**

### **Образовательные методы:**

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

**Методы организации занятий:** фронтальный, групповой, поточный.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** индивидуальная, работа в парах, групповая, коллективная.

**Формы проведения занятий:** беседы, практические, теоретические, самостоятельные занятия.

**Формы подведения итогов:** соревнования, тестирование.

### **Материально-техническое обеспечение**

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

## **3. Тематическое планирование.**

(34 часа , 1 час в неделю)

	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Примечание</b>
--	-------------	-------------------	-------------------

№ урока	факт	план		Кол-во часов	
<b>1.1</b>			<b>Баскетбол</b>		
1-2	02.09	09.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	2	
3-4	16.09	23.09	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	2	
5-6	30.09	07.10	Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	2	
7-8	14.10	21.10	Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	2	
9-10	11.11	18.11	Броски мяча двумя руками с места. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	2	
11-12	25.11	02.12	Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	2	
13-14	09.12	16.12	Обманные движения. Групповые действия.	2	
15-16	23.12	13.01	Учебная игра.	2	
<b>1.2</b>	20.01	27.01	<b>Волейбол</b>		
17-18	03.02	10.02	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу.	2	
19-20	17.02	24.02	Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки.	2	
21-22	03.03	10.03	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность	2	
23-24	17.03	07.04	Передача на точность. Встречная передача.	2	
25-26	14.04	21.04	Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты.	2	
27-28	28.04	05.05	Нападающий бросок.	2	
29-30	12.05	19.05	Групповые действия игроков.	2	
31-32	19.05	19.05	Учебно-тренировочные игры	2	
33-34	26.05	26.05	Прием мяча снизу двумя руками на собой и на сетку. Прием подачи.	2	
<b>Итого:</b>				34	

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Возовская средняя общеобразовательная школа»  
Поныровского района Курской области

РАССМОТРЕНО

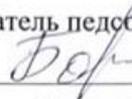
Руководитель ШМО  
руководитель  
естественно-научного  
цикла



Сергеева Е.Н.  
Протокол № 1 от «29» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель педсовета



Болотина Т.Г.  
Протокол №1 от «29» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Золотухин Д.А.  
Протокол №1-57 от «29» 08  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
**«Движение есть жизнь»**  
8 класс  
(срок реализации 1 год)

Разработала:  
учитель физической культуры  
Тишина Ольга Игоревна

Возы 2024 г.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее

здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

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

Данная программа «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2015 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа внеурочной деятельности рассчитана на учащихся 6 класса.

Программа по внеурочной деятельности разработана для занятий с учащимися 6 класса во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС.

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация программы направлена на духовное совершенствование личности учащегося средней школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

**Цель курса:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Задачи:**

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

**Личностные результаты**

**Ученик научится:**

- 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.

**Метапредметные результаты**

**Ученик научится:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты**

### **Ученик научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Ученик получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

***2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.***

**Баскетбол**

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с

изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

## **Волейбол**

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты. Нападающий бросок. Групповые действия игроков. Учебно-тренировочные игры.

## **Методы и формы работы**

### **Образовательные методы:**

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

**Методы организации занятий:** фронтальный, групповой, поточный.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** индивидуальная, работа в парах, групповая, коллективная.

**Формы проведения занятий:** беседы, практические, теоретические, самостоятельные занятия.

**Формы подведения итогов:** соревнования, тестирование.

### **Материально-техническое обеспечение**

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

## **3. Тематическое планирование.**

(34 часа , 1 час в неделю)

	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Примечание</b>
--	-------------	-------------------	-------------------

<b>№ урока</b>	<b>факт</b>	<b>план</b>		<b>Кол-во часов</b>	
<b>1.1</b>			<b>Баскетбол</b>		
1-2	04.09	11.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	2	
3-4	18.09	18.09	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	2	
5-6	25.09	02.10	Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	2	
7-8	09.10	16.10	Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	2	
9-10	23.10	06.11	Броски мяча двумя руками с места. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	2	
11-12	13.11	20.11	Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	2	
13-14	27.11	04.12	Обманные движения. Групповые действия.	2	
15-16	11.12	18.12	Учебная игра.	2	
<b>1.2</b>			<b>Волейбол</b>		
17-18	25.12	15.01	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу.	2	
19-20	22.01	29.01	Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки.	2	
21-22	05.02	12.02	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность	2	
23-24	19.02	26.02	Передача на точность. Встречная передача.	2	
25-26	05.03	12.03	Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты.	2	
27-28	19.03	02.04	Нападающий бросок.	2	
29-30	09.04	16.04	Групповые действия игроков.	2	
31-32	23.04	07.05	Учебно-тренировочные игры	2	
33-34	14.05	21.05	Прием мяча снизу двумя руками на собой и на сетку. Прием подачи.	2	
<b>Итого:</b>				<b>34</b>	

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Возовская средняя общеобразовательная школа»  
Поныровского района Курской области

РАССМОТРЕНО

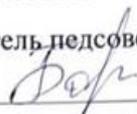
Руководитель ШМО  
руководитель  
естественно-научного  
цикла



Сергеева Е.Н.  
Протокол № 1 от «29» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель педсовета



Болотина Т.Г.  
Протокол №1 от «29» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Золотухин Д.А.  
Протокол №1-57 от «29» 08  
2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Движение есть жизнь»  
9 класс  
(срок реализации 1 год)

Разработала:  
учитель физической культуры  
Тишина Ольга Игоревна

Возы 2024 г

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

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

Данная программа «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2015 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 5 класса.

Программа по внеурочной деятельности разработана для занятий с учащимися 5 класса во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС.

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация программы направлена на духовное совершенствование личности учащегося средней школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

**Цель курса:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Задачи:**

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

**Личностные результаты**

**Ученик научится:**

- 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.

**Метапредметные результаты**

**Ученик научится:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты**

### **Ученик научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Ученик получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

***2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.***

**Баскетбол**

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

### **Волейбол**

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Передача на точность. Встречная передача. Поддача мяча. Прием мяча. Техника защиты. Нападающий бросок. Групповые действия игроков. Учебно-тренировочные игры.

### **Методы и формы работы**

#### **Образовательные методы:**

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

**Методы организации занятий:** фронтальный, групповой, поточный.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** индивидуальная, работа в парах, групповая, коллективная.

**Формы проведения занятий:** беседы, практические, теоретические, самостоятельные занятия.

**Формы подведения итогов:** соревнования, тестирование.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

### **3. Тематическое планирование.**

(34 часа , 1 час в неделю)

№ урока	Дата		Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	факт	план			
<b>1.1</b>			<b>Баскетбол</b>		
1-2	02.09	09.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	2	
3-4	16.09	23.09	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	2	
5-6	30.09	07.10	Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	2	
7-8	14.10	21.10	Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	2	
9-10	11.11	18.11	Броски мяча двумя руками с места. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	2	
11-12	25.11	02.12	Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	2	
13-14	09.12	16.12	Обманные движения. Групповые действия.	2	
15-16	23.12	13.01	Учебная игра.	2	
<b>1.2</b>	20.01	27.01	<b>Волейбол</b>		
17-18	03.02	10.02	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу.	2	
19-20	17.02	24.02	Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки.	2	
21-22	03.03	10.03	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность	2	
23-24	17.03	07.04	Передача на точность. Встречная передача.	2	
25-26	14.04	21.04	Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты.	2	
27-28	28.04	05.05	Нападающий бросок.	2	
29-30	12.05	19.05	Групповые действия игроков.	2	
31-32	19.05	19.05	Учебно-тренировочные игры	2	
33-34	26.05	26.05	Прием мяча снизу двумя руками на собой и на сетку. Прием подачи.	2	
<b>Итого:</b>				34	



Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Возовская средняя общеобразовательная школа»  
Поныровского района Курской области

РАССМОТРЕНО

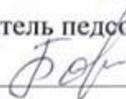
Руководитель ШМО  
руководитель  
естественно-научного  
цикла



Сергеева Е.Н.  
Протокол № 1 от «29» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель педсовета



Болотина Т.Г.  
Протокол №1 от «29» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Золотухин Д.А.  
Протокол №1-57 от «29» 08  
2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Движение есть жизнь»  
10 класс  
(срок реализации 1 год)

Разработала:  
учитель физической культуры  
Тишина Ольга Игоревна

Возы 2024 г.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

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

Данная программа «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2015 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 5 класса.

Программа по внеурочной деятельности разработана для занятий с учащимися 5 класса во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС.

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация программы направлена на духовное совершенствование личности учащегося средней школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

**Цель курса:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Задачи:**

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

**Личностные результаты**

**Ученик научится:**

- 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.

**Метапредметные результаты**

**Ученик научится:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты**

### **Ученик научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Ученик получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

***2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.***

**Баскетбол**

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

### **Волейбол**

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты. Нападающий бросок. Групповые действия игроков. Учебно-тренировочные игры.

### **Методы и формы работы**

#### **Образовательные методы:**

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

**Методы организации занятий:** фронтальный, групповой, поточный.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** индивидуальная, работа в парах, групповая, коллективная.

**Формы проведения занятий:** беседы, практические, теоретические, самостоятельные занятия.

**Формы подведения итогов:** соревнования, тестирование.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

### **3. Тематическое планирование.**

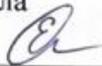
(34 часа , 1 час в неделю)

№ урока	Дата		Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	факт	план			
<b>1.1</b>			<b>Баскетбол</b>		
1-2	02.09	09.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	2	
3-4	16.09	23.09	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	2	
5-6	30.09	07.10	Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	2	
7-8	14.10	21.10	Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	2	
9-10	11.11	18.11	Броски мяча двумя руками с места. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	2	
11-12	25.11	02.12	Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	2	
13-14	09.12	16.12	Обманные движения. Групповые действия.	2	
15-16	23.12	13.01	Учебная игра.	2	
<b>1.2</b>	20.01	27.01	<b>Волейбол</b>		
17-18	03.02	10.02	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу.	2	
19-20	17.02	24.02	Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки.	2	
21-22	03.03	10.03	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность	2	
23-24	17.03	07.04	Передача на точность. Встречная передача.	2	
25-26	14.04	21.04	Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты.	2	
27-28	28.04	05.05	Нападающий бросок.	2	
29-30	12.05	19.05	Групповые действия игроков.	2	
31-32	19.05	19.05	Учебно-тренировочные игры	2	
33-34	26.05	26.05	Прием мяча снизу двумя руками на собой и на сетку. Прием подачи.	2	
<b>Итого:</b>				34	

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Возовская средняя общеобразовательная школа»  
Поныровского района Курской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО  
руководитель  
естественно-научного  
цикла

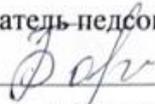


Сергеева Е.Н.

Протокол № 1 от «29» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель педсовета



Болотина Т.Г.

Протокол №1 от «29» 08  
2024 г.

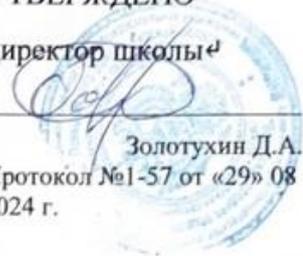
УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Золотухин Д.А.

Протокол №1-57 от «29» 08  
2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному  
направлению

«**Движение есть жизнь**»

11 класс

(срок реализации 1 год)

Разработала:  
учитель физической культуры  
Тишина Ольга Игоревна

Возы 2024 г

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

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

Данная программа «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2015 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 5 класса.

Программа по внеурочной деятельности разработана для занятий с учащимися 5 класса во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС.

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация программы направлена на духовное совершенствование личности учащегося средней школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

**Цель курса:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Задачи:**

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

**Личностные результаты**

**Ученик научится:**

- 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.

**Метапредметные результаты**

**Ученик научится:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты**

### **Ученик научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Ученик получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

***2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.***

**Баскетбол**

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

### **Волейбол**

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Передача на точность. Встречная передача. Поддача мяча. Прием мяча. Техника защиты. Нападающий бросок. Групповые действия игроков. Учебно-тренировочные игры.

### **Методы и формы работы**

#### **Образовательные методы:**

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

**Методы организации занятий:** фронтальный, групповой, поточный.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** индивидуальная, работа в парах, групповая, коллективная.

**Формы проведения занятий:** беседы, практические, теоретические, самостоятельные занятия.

**Формы подведения итогов:** соревнования, тестирование.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

### **3. Тематическое планирование.**

(34 часа , 1 час в неделю)

№ урока	Дата		Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	факт	план			
<b>1.1</b>			<b>Баскетбол</b>		
1-2	05.09	12.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	2	
3-4	19.09	26.09	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	2	
5-6	03.10	10.10	Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	2	
7-8	17.10	07.11	Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	2	
9-10	14.11	21.11	Броски мяча двумя руками с места. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	2	
11-12	28.11	05.12	Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	2	
13-14	12.12	19.12	Обманные движения. Групповые действия.	2	
15-16	26.12	16.01	Учебная игра.	2	
<b>1.2</b>			<b>Волейбол</b>		
17-18	23.01	30.01	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу.	2	
19-20	06.02	13.02	Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки.	2	
21-22	20.02	27.02	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность	2	
23-24	06.03	13.03	Передача на точность. Встречная передача.	2	
25-26	03.04	10.04	Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты.	2	
27-28	17.04	24.04	Нападающий бросок.	2	
29-30	08.05	15.05	Групповые действия игроков.	2	
31-32	22.05	22.05	Учебно-тренировочные игры	2	
33-34	29.05	29.05	Прием мяча снизу двумя руками на собой и на сетку. Прием подачи.	2	
<b>Итого:</b>				34	

