

Приложение к приказу

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лянторская средняя общеобразовательная школа № 5»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
От 30.08.2023г  
Протокол № 11

---

Утверждаю  
Директор школы  
Емелева Л.Г.

---

Приказ № 837  
от 31.08.2023г.

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Движение есть жизнь!»  
5-9 класс  
2023-2024 учебный год  
МБОУ «Лянторская СОШ№5»

# ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЫ



# Воспитательная деятельность - неотъемлемая часть процесса развития личности ребенка



elenaranko.ucoz.ru

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для учащихся 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и на основании рекомендаций Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации и направлена:

- на увеличение двигательной активности;

- развитие физических способностей учащихся;
- вовлечение и выполнение нормативов ФСК ГТО.

Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Спортивные и подвижные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх главное внимание обращается на оздоровительную сторону, развитие физических способностей, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах игры, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спорта, так и в обычной жизни.

**Цель программы:** развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии физических способностей и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом занятии физкультурой и спортом, участия в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и участие в ВФСК ГТО.

#### **Задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным компетенциям;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора учащихся в области физической культуры и спорта.
- подготовка и участие во ВФСК «ГТО»

#### **Общая характеристика программы**

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, который создает основу для успешного усвоения обучающимися данной программы, развития компетенций, видов и способов деятельности.

Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения, в образовательную деятельность включен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Данная программа имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение и направлена на развитие и повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Для реализации программы школа имеет следующие ресурсы: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка и естественный природный ландшафт для занятий на открытом воздухе в период учебного года.

Особенность программы заключается в поливариантности программно-методического арсенала, что позволяет из множества вариантов содержания и видов спортивно-оздоровительной и образовательной деятельности по физической культуре делать выбор игр, соответствующих возможностям обучающихся, их возрастным-половым особенностям, устремлениям и интересам. При этом содержание соотносится с учебным материалом по физической культуре в соответствии с примерной программой основного общего образования по физической культуре учащихся 5-9 классов под редакцией М.Я. Виленского, В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2012).

На физическую культуру в 5-19 классах отводится 2 часа в неделю - 68 часов в учебном году (34 учебные недели) из обязательной части учебного плана, третий урок физической культуры перенесен во внеурочную деятельность.

**Форма организации:** тренировка, турнир, игра, соревнования.

**Место проведения:** спортивный зал, спортивная площадка.

**Инвентарь:** мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, гандбольные), бита, фишки, секундомер.

**Особенности набора детей** – учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

**Предполагаемые формы контроля и отчетности:**

- участие в ВФСК « ГТО»
- участие в соревнованиях различного уровня.

### **Место программы в учебном плане**

Программа рассчитана на пять лет обучения из расчета 1 час в неделю.

### **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Подвижные и спортивные игры - один из способов всестороннего физического развития ребенка. В процессе игр у учащихся развиваются и формируются двигательные качества: ловкость, быстрота, сила, выносливость; формируются положительные нравственные качества, такие как доброта, взаимопомощь, поддержка, смелость, внимательность, взаимовыручка, настойчивость. Особенностью спортивных и подвижных игр является их соревновательный, творческий, коллективный характер, требующий от играющих умений взаимодействовать с командой в непрерывно меняющихся условиях ради достижения условной цели, согласно установленным правилам.

### **Планируемые результаты освоения программы**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данный курс направлен на достижение учащимися определенных результатов.

#### **Личностные результаты**

##### **Ученик научится:**

- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**Ученик получит возможность научиться:**

- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты**

**Ученик научится:**

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

**Ученик получит возможность научиться:**

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

### **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов				
		5	6	7	8	9
1.	Формирование системы знаний о здоровом образе жизни, техники безопасности при проведении спортивных игр.	1 в процессе занятия	1 в процессе занятия	1 в процессе занятия	1 в процессе занятия	1 в процессе занятия
	Развитие двигательных способностей.	В процессе занятия				
2.	Правила игр и соревнований. Судейство.	В процессе занятия				
3.	Упражнения, направленные на подготовку к выполнению спортивных нормативов ВФСК «ГТО».	В процессе занятия				
	Подвижные игры: -снайпер, перестрелка, салки, метко в цель, десять передач	7	4	3	В процессе разминки	
5.	Спортивные игры: - русская лапта --пионербол -гандбол -футбол -баскетбол -волейбол	20 4 6 3 3 4 -	23 4 4 3 4 4 4	24 4 - 4 4 6 6	4 - 3 4 5 7	4 - 3 4 5 7
6.	Соревнования	6	6	6	10ч	10ч
	всего	34	34	34	34	34

## Содержание программного материала 5-6 классы

### **Основы знаний**

Правила поведения и техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.

### **Развитие двигательных способностей**

Упражнения, направленные на подготовку и выполнение ФСК «ГТО». Упражнения для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

### **Русская лапта.**

История возникновения игры, правила игры, бег, метание и броски мяча, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

### **Подвижные игры.**

Снайпер, «Десять передач», «Салки», эстафеты, «Перестрелка»

*Пионербол:* правила игры, ловля мяча, броски мяча через сетку, подача мяча в пионерболе, игра по правилам, осуществление судейства.

### **Спортивные игры**

*Гандбол:* история возникновения игры, правила игры, специальные передвижения без мяча и с мячом, передачи мяча, броски мяча по воротам, игра по упрощенным правилам, осуществление судейства.

*Футбол:* история возникновения игры, правила игры, специальные передвижения без мяча и с мячом, удары по мячу, удары мяча по воротам, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, тактические действия в игре, игра по упрощенным правилам, осуществление судейства.

*Баскетбол:* история возникновения игры, правила игры, передвижения и остановки без мяча, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча, отбор мяча, выполнение комбинаций из освоенных элементов, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства

*Волейбол:* история возникновения игры, правила игры, перемещения, передачи мяча, подача мяча, прием мяча с подачи, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства

### **Соревновательная деятельность:**

Соревнования по русской лапте, снайперу, пионерболу, футболу, веселые старты.

## Содержание программного материала 7-9 классы

### **Основы знаний.**

Правила поведения и техника безопасности при проведении спортивных игр.

### **Развитие двигательных способностей**

Упражнения, направленные на подготовку и выполнение ФСК «ГТО». Упражнения для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.



## Русская лапта

История возникновения игры, правила игры, бег, метание и броски мяча, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

## Спортивные игры

*Гандбол:* история возникновения игры, правила игры, специальные передвижения без мяча и с мячом, передачи мяча, броски мяча по воротам, игра в гандбол, осуществление судейства.

*Футбол:* история возникновения игры, правила игры, специальные передвижения без мяча и с мячом, удары по мячу, удары мяча по воротам, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, тактические действия в игре, игра в футбол, осуществление судейства.

*Баскетбол:* история возникновения игры, правила игры, передвижения и остановки без мяча, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча, отбор мяча, выполнение комбинаций из освоенных элементов, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства

*Волейбол:* история возникновения игры, правила игры, перемещения, передачи мяча, подача мяча, прием мяча с подачи, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства

## Соревновательная деятельность:

Соревнования по русской лапте, гандболу, футболу, баскетболу, волейболу.

## Учебно-тематический план

№	Содержание курса	Планируемые результаты
1	Подвижные игры	Личностные: - ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Метапредметные: <i>Познавательные:</i> - самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач; - контролируют процесс и результат действия; <i>Регулятивные:</i> - вносят необходимые коррективы в действий после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. <i>Коммуникативные:</i> - формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуаций столкновения интересов. Предметные: освоить правила игры и осуществлять игровую деятельность.
2	Спортивные игры <i>русская лапта</i> <i>пионербол</i> <i>гандбол</i> <i>баскетбол</i> <i>волейбол</i> <i>футбол</i>	Личностные: - ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; ориентируется на самоанализ и самоконтроль результата; раскрывают внутреннюю позицию школьника. Метапредметные: <i>Познавательные:</i> - самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия;

		<p>используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями.</p> <p><i>Регулятивные:</i> -формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; используют речь для регуляции своего действия; допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействиях.</p> <p><i>Предметные:</i> освоить правила игры и осуществлять игровую деятельность.</p>
3	Соревновательная деятельность	<p><i>Личностные:</i> - проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><i>Метапредметные:</i> <i>Познавательные:</i> - ориентируются в разнообразии способов решения задач; самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> - планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; используют установление правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> - договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Предметные:</i> освоить правила проведения соревнований и осуществлять судейство.</p>

### Предполагаемые результаты курса

#### По окончании курса учащиеся научатся:

- понимать роль и значение занятий физическими упражнениями и спортивными играми для укрепления здоровья;
- самостоятельно выполнять упражнения для развития основных физических способностей;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в игре;

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные и спортивные игры, соревнования;
- осуществлять самостоятельно подготовку к выполнению спортивных нормативов ВФСК ГТО.

**Учащиеся будут знать:**

- правила спортивных игр и правила проведения соревнований;
- правила поведения и технику безопасности;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением и судейством игр;
- правила участия в ВФСК ГТО

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, -М,: Просвещение,2014

2. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов , М.В. Маслов -М,: Просвещение,2011

3. . Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов , М.В. Маслов -М,: Просвещение,2011

4. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, -М,: Просвещение,2013

5. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов , М.В. Маслов -М,: Просвещение,2011.