

Приложение к приказу

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

Принято на заседании  
Педагогического совета  
От 30.08.2024г.  
Протокол № 9

---

Утверждаю  
Директор школы  
Емелева Л.Г.

---

Приказ № 859  
от 30.08.2024г.

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Движение есть жизнь»  
на 2024-2025 учебный год  
МБОУ «Лянторская СОШ№5»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности спортивного клуба «Движение есть жизнь» для учащихся 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО и на основании:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021) Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. № 24480).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»(Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228).

А также 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 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 спортивных игр, 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

занятия физической культурой и спортом, участие в выполнении испытаний ФСК ГТО.

Задачи:

- формирование здорового образа жизни;
- обучение жизненно важным двигательным компетенциям;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- совершенствование тактических действий в и игре
- подготовка и участие во ВФСК «ГТО»

#### Общая характеристика программы

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, который создает основу для успешного совершенствования обучающимися различных компетенций в спортивных играх.

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. Программа внеурочной деятельности имеет физкультурно-спортивную и оздоровительную направленность.

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 возрастно-половым особенностям, устремлениям и интересам.

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

#### Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта и рассчитана на два года обучения из расчета 1 час в неделю.

#### Описание ценностных ориентиров содержания программы

Спортивные игры - один из способов всестороннего физического развития. В процессе игр у учащихся развивается ловкость, быстрота, выносливость, сила; формируются положительные нравственные качества. Особенностью спортивных 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 среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данный курс направлен на достижение учащимися определенных результатов.

#### Личностные результаты:

- 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 личностного выбора, формировать нравственные чувства;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- 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:

- 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;
- 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;
- понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

| № п\п | Виды программного материала  | Количество часов         |                          |
|-------|--|--------------------------|--------------------------|
|       |  | 10                       | 11                       |
| 1.    | Формирование системы знаний о здоровом образе жизни, техники безопасности при проведении спортивных игр. | 1ч<br>в процессе занятия | 1ч<br>в процессе занятия |
|       | Развитие двигательных способностей.  | в процессе занятия       |                          |
| 2.    | Правила игр и соревнований.  | в процессе занятия       |                          |

|    |   |                       |                       |
|----|---|-----------------------|-----------------------|
|    | Судейство.  |                       |                       |
| 3. | Упражнения, направленные на подготовку выполнения ФСК «ГТО».                              | в процессе занятия    |                       |
| 5. | Спортивные игры:<br>- русская лапта<br>- гандбол<br>- футбол<br>- баскетбол<br>- волейбол | 4<br>3<br>4<br>5<br>7 | 4<br>3<br>4<br>5<br>7 |
| 6. | Соревнования  | 10                    | 10                    |
|    | всего   | 34                    | 34                    |

### Содержание программного материала

#### Основы знаний.

Правила поведения и техника безопасности при проведении спортивных игр.  
Правила проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу, гандболу и русской лапте.

#### Развитие двигательных способностей

Упражнения, направленные на развитие двигательных способностей (подготовка к выполнению спортивных нормативов ВФСК «ГТО»).

Упражнения для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

#### Русская лапта.

Правила игры, правила проведения соревнований, беговые упражнения, метание и броски мяча, упражнения на координацию, выносливость и быстроту, тактические действия в игре.

#### Спортивные игры.

*Гандбол:* правила игры, правила проведения соревнований, специальные передвижения без мяча и с мячом, передачи мяча, броски мяча по воротам, тактические действия в игре, игра в гандбол, осуществление судейства.

*Футбол:* правила игры, правила проведения соревнований, 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:* правила игры, правила проведения соревнований, 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:* правила игры, правила проведения соревнований, 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 | Спортивные игры<br><i>Русская лапта</i><br><i>Гандбол</i><br><i>Баскетбол</i><br><i>Волейбол</i><br><i>Футбол</i> | Личностные: - ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; ориентируется на самоанализ и самоконтроль результата; раскрывают внутреннюю позицию школьника.<br>Метапредметные:<br><i>Познавательные:</i> - самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями.<br><i>Регулятивные:</i><br>-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.<br><i>Коммуникативные:</i> - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; |

|   |                               |   |
|---|-------------------------------|---|
|   |                               | <p>используют речь для регуляций 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><br/>освоить правила игры и осуществлять игровую деятельность.</p>   |
| 2 | 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><br/><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><br/>- 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:

- понимать роль и значение занятий физическими упражнениями и спортивными играми для укрепления здоровья;
- самостоятельно организовывать тренировочный процесс;
- самостоятельно регулировать и контролировать физические нагрузки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в игре;
- организовывать и проводить соревнования;

- подготовятся к выполнению ВФСК ГТО.
- правила спортивных игр и правила проведения соревнований;
- технику безопасности спортивных игр;
- 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.