

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Движение – это жизнь!»**  
**для 6–7-х классов**  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 17.05.2012 № 413;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- основной образовательной программы основного общего образования МАОУ гимназия № 10 имени А.Е. Бочкина, утвержденной приказом от 01.09.2023 № 02-03-84, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей, возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми, которые являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся. Подвижные игры соответствуют потребностям растущего организма ребёнка, способствуют всестороннему гармоничному развитию детей, помогают формированию межличностных отношений, расширяют круг его представлений о традициях народов, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу. Курс «Движение -это жизнь» реализует спортивно-оздоровительное и гражданско - патриотическое направления во внеурочной деятельности в рамках

федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения.

**Цель курса:** содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их участия в народных играх и состязаниях.

**Задачи курса:** – познакомить учащихся с разнообразием подвижных спортивных игр;

– содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни

– обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;

– воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия; – развивать двигательную активность в спортивных играх и состязаниях.

– воспитывать бережное отношение к окружающей среде, к народным традициям.

**Место учебного курса в плане внеурочной деятельности МАОУ гимназия № 10 имени А.Е. Бочкина:** учебный курс предназначен для обучающихся 6–7-х классов; рассчитан на 1 час в неделю в каждом классе.

	<b>6-й класс</b>	<b>7-й класс</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	1	1
<b>Количество часов в год</b>	35	35

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Данная рабочая программа направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

##### **Личностными результатами**

- 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.

#### **Метапредметными результатами:**

- 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.

#### **Предметными результатами :**

- 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 техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- - 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.

### **Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по подвижным и народным играм за учебный год.**

Должны:

иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов ОРУ;
- о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- -выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- -играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.

- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, - руки за головой, кол-во раз	—	18
Выносливость	Кроссовый бег 1,5 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10	14
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12	10

### **Формы подведения итогов реализации рабочей программы**

Итогом реализации рабочей программы «Народные подвижные игры» планируется участие в школьных, городских соревнованиях.

### **Содержание курса**

**Основы знаний о физической культуре**, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и народных игр.

Самостоятельное выполнение заданий учителя.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше  $+22^{\circ}\text{C}$ ), безразличные ( $+20...+22^{\circ}\text{C}$ ), прохладные ( $+17...+20^{\circ}\text{C}$ ), холодные ( $0...+8^{\circ}\text{C}$ ), очень холодные (ниже  $0^{\circ}\text{C}$ ).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме.

Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

### **Подвижные игры**

1. с элементами легкой атлетики;
2. с элементами футбола;
3. с элементами волейбола;
4. с элементами баскетбола;
5. с элементами гандбола;
6. с элементами гимнастики;
7. зимние подвижные игры;

### **Народные игры**

1. русская лапта

**Тематический план.**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во теоретических часов</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний о подвижных и народных играх</b>	<b>в процессе занятий</b>
<b>2</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>26</b>
2.1	С элементами легкой атлетики	4
2.2	С элементами футбола	4
2.3	С элементами волейбола	4
2.4	С элементами гимнастики	3
2.5	С элементами баскетбола	5
2.6	Зимние подвижные игры	3
2.7	С элементами гандбола	4
<b>3</b>	<b>Народные игры (русская лапта)</b>	<b>8</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>35</b>

### Планирование внеурочной деятельности 6-7 класс

№ урока	Содержание	Дата проведения	
		План	Факт
1	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.		
2	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
3	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.		
4	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости		
5	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
6	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		
7	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
8	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
9	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
10	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		
11	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
12	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
13	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.		
14	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей.		
15	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами.		
16	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		



17	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей.		
18	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей.		
19	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
20	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
21	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущееся целию.		
22	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		
23	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		
24	Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		
25	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.		
26	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
27	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
28	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей		
29	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей		
30	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств.		
31	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств.		
32	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.		
33	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.		
34	Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей		

### Библиографический список литературы

1. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
2. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
3. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
4. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
6. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
7. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
8. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
9. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
10. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2004г., М; «Спорт»)
11. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. - М.: Просвещение, 2011.-156с.