

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Локтевского района

МКОУ "Покровская СОШ"

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей
гуманитарного цикла

руководитель ШМО
учителей гуманитарного
цикла

_____ Назарова В. П.

Протокол №1/23

от "15" 08 23 г.

СОГЛАСОВАНО
педагогический совет

ответственная за УВР

_____ Коршикова А. И.

Протокол № 1/23

от "31" 08 23 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

МКОУ "Покровская
СОШ" _____

Тарасенко Ю. Н.

Приказ № 32

от "31" 08 23 г.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Движение – есть жизнь!»

для 6 класса на 2023-2024 учебный год

Составитель: Селезнев Алексей Сергеевич

тренер-преподаватель

физической культуры

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Движение - это жизнь» является неотъемлемой частью основной образовательной программы МКОУ «Покровская» СОШ.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Наша задача – научить детей с самого раннего возраста беречь, ценить и укреплять свое здоровье.

Известно, что недостаток движений в жизни детей школьного возраста является одной из причин нарушения осанки, ухудшения дееспособности стопы, появление избыточного веса и других нарушений в физическом развитии; недостаточная двигательная активность снижает функциональные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем ребенка. Дети с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстры и ловки, менее закалены и продолжительнее болеют.

В условиях школы гиподинамию можно ликвидировать теми видами физического воспитания, которые являются массовыми и обязательными для всех здоровых детей. Огромную роль здесь играют подвижные игры. На занятиях ребята знакомятся с играми разных народов, получают представления о культуре народов разной национальности, знакомятся с правилами игр, укрепляют свое здоровье, проявляют не только ловкость, смекалку, быстроту, но и разыгрывают роли, передают движение героев, демонстрируют повадки животных.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры.

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273); в целях реализации ФГОС ООО (утв. приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897). с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067).в соответствии с Письмом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования” и СанПиН 2.4.2. 3286 – 15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей, учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

Задачи курса

– формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся;
- способствовать формированию навыков самоорганизации.

Общая характеристика

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ подвижных игр и упражнений. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями и подвижными играми.

Результаты обучения и усвоения содержания внеурочной деятельности

По окончании прохождения программы «Движение – это жизнь» в 5-9 классах должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями.

Предметные результаты – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление объективного судейства.

Контроль и оценка результатов деятельности

Обучающийся научиться: Активно играть, самостоятельно находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;

- о системе дыхания; работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; - о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у ученика выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано представление о культуре движения;
- школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Содержание программы внеурочной деятельности

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков 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. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как 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. Игра как средство воспитания. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий. Игра в жизни ребёнка. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы

простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс. Оздоровительное значение подвижных игр. 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.

Содержание программы предполагает занятия по 1 час в неделю в 6 классе.

Календарно-тематическое планирование

6 класс

1	ТБ при занятиях . Эстафеты с предметами и без предметов. «Веселая скакалка»	П: Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Выполнять упражнения на направленные на сохранение правильной осанки; преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов, играть в подвижные игры, К: Слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Р: Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать необходимую информацию. Л: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, совершенствоваться.	1		
2	«Хвостики». «Ловишки -перебежки».		1		
3	Акробатические упражнения. Скакалочка - выручалочка.		1		
4	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли»		1		
5	Комбинированные эстафеты. «Сокол и голуби».		1		
6	Дыхательная гимнастика		1		

7	Организационно - методические требования на занятиях подвижными играми. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Традиционные народные праздники Русская народная игра «У медведя во бору».	П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях подвижными играми. Играть в русско - народные игры. Уметь правильно дышать. К : Слушать и слышать друг друга, формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу . Р : Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Л:Развитие этических чувств,	1		
8	Русская народная игра «Филин и пташка», «У медведя во бору».	доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответ - ответственности за свои поступки, совершенствоваться	1		
9	Русская народная игра «Горелки», «Филин и пташка».		1		
10	Русская народная игра «Блуждающий мяч», «Горелки».		1		
11	Русская народная игра «Лапта»		1		
12	Дыхательная гимнастика		1		
13	Растяжка «Стрейчинг»		1		
14	«Волейбол сегодня». Игра «Гонка мячей».	П: Рассказать о сборной команде России по волейболу и лучших волейболистах. Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р:Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться.	1		
15	Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. «Салки с волейбольным мячом».		1		
16	Броски волейбольного мяча в цель. Игра «Попади в обруч».		1		
17	Игра «Передал - садись». Игра «Мяч капитану».		1		
18	Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол».		1		
19	Дыхательная гимнастика		1		
20	Растяжка «Стрейчинг»		1		
21	Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол».		1		
22	Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол».		1		
23	Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол».		1		
24	Лучшие футболисты страны и мира. Игра «Передачи мяча ногами».	П: Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р:Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	1		
22	Игра «Обманный мяч», «Собачки ногами»		1		
23	Игра в футбол.		1		
24	Игра в футбол.		1		

25	Дыхательная гимнастика	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться.	1		
26	Дыхательная гимнастика		1		
27	Растяжка «Стрейчинг»		1		
28	Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол».		1		
29	Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол».		1		
30	Эстафеты на открытом воздухе		1		
31	Эстафеты на открытом воздухе		1		
32	Игра «Борьба за флажки»		1		
33	Беседа. Игра «Невод»		1		
34	Беседа. Поход				
Итого			34 часа		

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект учителя:

- а. Погадаев, Г.И. Физическая культура 5-6 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2012. – 237 , [3] с. : ил. ISBN 978-5-358-10254-5
- б. Погадаев, Г.И. Физическая культура 7-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2012. – 237 , [3] с. : ил. ISBN 978-5-358-10615-4
- с. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. Для общеобразовательной организации / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. ; под редакцией М.Я. Виленского. 6-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 239с.
- д. Лях, В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» / А.А. Зданевич, В.И. Лях, Программы общеобразовательных учреждений. – Москва: «Просвещение», 2010г.

Оборудование:

Спортивные площадки:

- спортивная площадка
- спортивный городок (турник, скамья для пресса)

Спортивный инвентарь:

- мячи футбольные, резиновые разного диаметра, теннисные, баскетбольные,
- гимнастические маты, гимнастические коврики,
- гимнастические скамейки, шведские стенки,
- лыжи,
- гантели, скакалки, обручи, кегли, эстафетные палочки, канат

