

Принято на педагогическом  
совете (протокол № 2  
От «01» 09 2023 г.)



Рассмотрено на заседании  
Методического совета  
(протокол № 2 от «01» 09 2023 г.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Движение есть жизнь»**  
для 11 класса

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

### Личностные, метапредметные результаты освоения курса

Содержание программы внеурочной деятельности «Движение и жизнь» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования.

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной
- деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Место курса в учебном плане

Согласно Федеральному базисному образовательному плану в 11 классе на внеурочную деятельность по спортивно-оздоровительному направлению «Движение и жизнь» отводится 0,5 часа в неделю. Занятия подвижными играми входят во внеурочную спортивно оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей.

Программа ориентирована на школьников 11 класса – 17 часов

### Тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-часов
1	Смешанные эстафеты. Спортивные игры	1
2	Русская лапта	1
3	Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1
4	Бег по пересеченной местности	1
5	игра «Веселый зоопарк»	1
6	игра «Красивая спина»	1
7	Игра «Дружные ребята»	1
8	Упражнения на профилактику плоскостопия.	1
9	Уроки здоровья: «И млад и стар укрепляй свой стан»	1
11	Виды туризма	1
12	Организация турпохода	1
13	Мини-футбол. Специальные упражнения и технические действия.	1
14	Адаптивная физическая культура.	1
15	Оздоровительный бег.	1
16	Организация турпохода.	1
17	«Маршрут безопасности» – проверка прикладных жизненно необходимых умений и навыков.	1
18	Выбираем профессию	1
19	Правильная мотивация – залог успеха	1
20	На что расходуется наша энергия	1
21	Восполняем энергозатраты	1
22	Значение воды для нашего организма	1
23	Выстраиваем гармоничный рацион питания	1
24	Выбираем свежие и полезные	1

	продукты	
25	Правила здорового питания	1
26	Развиваем основные физические качества	1
27	Готовимся сдавать нормативы	1
28	Осанка	1
29	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1
30	Закаляй своё тело с пользой для дела	1
31	Наша сила в витаминах	1
32	Каждому нужен и обед и ужин	1
33	Секреты здорового питания	1
34	Итоговое занятие	1