

Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования администрации
Ординского муниципального округа Пермского края
МБОУ «Карьевская СОШ»

РАССМОТРЕНО

Школьное методическое
объединение "Язык,
культура и здоровье"

 Хасимова Л.М.

Протокол № 1
от «01.09.2023»

СОГЛАСОВАНО

Учитель отвечающий за
организацию учебно-
методической работы

 Габдушева Р.Д.

Протокол № 2
от «01.09.2023»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Минсадилова Ф.З.

Приказ № 102
от «01.09.2023»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ»

для 9 класса

Учитель: Якупова С. С.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 9 класса и реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (статья 11, 12, 28), от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, вступил в силу с 01.09.2013 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. №1897).
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р «Концепции развития дополнительного образования детей» (в части поддержки внеурочной деятельности и блока дополнительного образования).
4. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятий и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
5. Учебный план МБОУ «Карьевская СОШ»

Цель программы: крепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники.

Задачи программы.

Образовательные.

1. Обучить новым двигательным действиям для использования их в прикладных целях.
2. Обучить основным приёмам техники и тактики спортивных игр.
3. Сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.
4. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
5. Вооружить знаниями по истории развития некоторых видов спорта и правилам игры.
6. Содействовать укреплению здоровья учащихся.

Развивающие.

1. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость.
2. Развивать двигательные способности детей посредством подвижных игр и занятий спортом.
3. Развивать логическое мышление, способность рассчитывать, прогнозировать и предугадывать ситуацию.
4. Развивать этические и эстетические вкусы.

Воспитательные.

1. Воспитывать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

2. Воспитывать сильные черты личности, таких как воля к победе, решительность, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, а также коллективизм, коммуникабельность, взаимовыручка.

Основное функциональное предназначение настоящей рабочей программы по внеурочной деятельности – компенсировать отсутствие третьего часа физической культуры в учебном плане образовательного учреждения с 5 по 9 классы.

На реализацию настоящей программы внеурочной деятельности на уровне основного общего образования планом внеурочной деятельности предусмотрено 34 часа в год в 9 классе.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В плане регулятивных универсальных учебных действий обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок;

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, данной учителем; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

В плане познавательных универсальных учебных действий обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы), в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

В плане коммуникативных универсальных учебных действий обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в т.ч. отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе; во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

- аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В том числе при реализации настоящей программы у учащихся будут сформированы:

- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях-спортсменах;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры, в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физических занятий;
- представления об организации мест для занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности	Количество часов	Формы организации видов деятельности.
Подвижные игры.	9	Походы на природу, игры на природе, репортажи на школьном сайте.
Спортивные игры.	14	Соревнования, игры совместно с родителями, репортажи на школьном сайте
Спорт для меня и для всех.	11	Флэшмоб, зарядка, викторина, репортажи на школьном сайте.

Тематическое планирование

№	Тема мероприятия	Количество часов	Сроки проведения
1	Ознакомление с содержанием занятий. Правила поведения. Подвижная игра «Ловишки»	1	
2	Подвижные игры «Ловишки», «Быстро встань в колонну»	1	
3	Подвижные игры «Горелки», «Жмурки»	1	
4	Подвижные игры «Успей добежать», «Эхо»	1	
5	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности	1	
6	Бег по пересеченной местности	1	
7	Кросс	1	
8	Прыжки с места и в высоту	1	
9-10	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений	2	
11-12	Подвижные игры с мячом	2	
13	Викторина «В стране Спорта»	1	

14-15	Шашечный турнир	2	
16	Флэшмоб «Я пою и танцую»	1	
17-18	Подвижные игры. Зимние забавы	2	
19-20	Лыжная прогулка	2	
21-22	Катание на коньках	2	
23	Участие в соревнованиях	1	
24	Лыжная эстафета	1	
25-26	Играем в волейбол	2	
27-28	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений	2	
29-30	Футбол	2	
31	Мини-футбол	1	
32	Забытые игры. «Лапта»	1	
33	Веселые старты	1	
34	Флэшмоб «Я здоров»	1	