

Принято  
на педагогическом совете  
(протокол № 2  
от « 01 » сентября 2023 г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Карьевская СОШ»  
Ф. З. Минсадирова  
Приказ № 102  
от «01» сентября 2023 г.



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

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Движение есть жизнь»**  
(для 6 класса на 2023 — 2024 учебный год)

Учитель: Хасимова Ляйсан Мугизовна

## **Пояснительная записка**

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 «Движение есть жизнь» 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** занятий «Движение есть жизнь» 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**

Программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» 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 есть 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 научится: 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 движение 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, профилактики 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**

На освоение программы курса «Движение есть жизнь» выделяется 34 часа (1 час в неделю). Темы в разных классах одинаковые, но отличаются содержанием, уровнем сложности упражнений и разнообразием подвижных игр.

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.

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика по теме на уровне учебных действий (УУД)	Кол-во часов
1	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. Знать роль и место игры в жизни людей. Традиционные народные праздники. 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.	1
2	Русская народная игра «Филин и пташка», «У медведя во бору».		1
3	Русская народная игра «Горелки», «Филин и пташка».	Л: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты	1
4	Русская народная игра «Блуждающий мяч», «Горелки».	и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться.	1
5	Русская народная игра «Лапта»		1
6	Дыхательная гимнастика		1
7	Растяжка «Стрейчинг»		1
8	Беседа «Народные игры – основа игровой культуры»		1
10	«Волейбол сегодня». Игра «Гонка мячей».	П: Рассказать о сборной команде России по волейболу и лучших волейболистах. Играть в подвижные игры. Уметь правильно	1
11	Эстафеты с элементами ловли и передачи		1

	волейбольного мяча. «Салки с волейбольным мячом».	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.		
12	Броски волейбольного мяча в цель. Игра «Попади в обруч».		1	
13	Игра «Передал - садись». Игра «Мяч капитану».		1	
14	Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в		1	
15	Дыхательная гимнастика		1	
16	Растяжка «Стрейчинг»		1	
17	Беседа «сборная команда России по волейболу и лучшие волейболисты»		1	
18	Лучшие футболисты страны и мира. Игра «Передачи мяча ногами».	П: Рассказать о лучших футболистах страны и мира. 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	
19	Игра «Обманный мяч», «Собачки ногами»		1	
20	Игра в футбол.		1	
21	Игра в футбол.		1	
22	Дыхательная гимнастика		1	
23	Растяжка «Стрейчинг»		1	
24	Беседа «Лучшие футболисты страны и мира»		1	
25	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. «Перестрелка».		П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях л/а. Уметь выполнять эстафеты с предметами и без предметов. Уметь правильно дышать. Играть в	1
26	Встречная эстафета. «Третий лишний».		подвижные игры. К:Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Р:Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную	1
27	Круговая эстафета. «День- ночь».			1
28	Игра «Вызов номеров», « Пустое место».		1	

29	Игра «Вызов номеров», « Третий лишний»	цель. Л:Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам другим людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты	1
30	Дыхательная гимнастика		1
31	Растяжка «стрейчинг»	и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, саморазвиваться, достижение цели.	1
32	Игра с мячом «Охотники и утки», «Мяч капитану».	П: Бросать ловить мяч, ведение мяча различными способами, выполнять эстафет с мячом, играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Обеспечить бесконфликтную совместную работу. Р: Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Л: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы	1
33	Эстафеты с баскетбольным мячом. «Салки с мячом».		1
34	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча. «Попади в корзину» .		1