


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9» г. ЕНИСЕЙСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей ДО
протокол от «24» 08. 2023г. № 1

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по ВР
 _____ \ Дуракова О.В.
«25» 08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности
«Движение жизнь»
для 10 класса общего образования
на 2023-2024 учебный год

Разработчик:
Гладких О.В

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Движение жизнь» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Подвижные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания детей разного возраста.

Радость движения сочетается в подвижных играх с духовным обогащением детей. В них заключается огромный потенциал для физического развития ребенка, формируется устойчивое отношение к культуре родной страны, создавая эмоционально положительную основу для развития патриотических чувств. Игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучают детей быть честными и правдивыми.

Игра – это школа воспитания. В ней свои «учебные предметы». Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Игра формирует высокую нравственность.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом начального общего образования 2010 года. Отличительными особенностями являются:

Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом

Актуальность программы

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

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. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Цель: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.

2. Формировать осознанное отношение к своему физическому и психическому здоровью.
3. Отрабатывать навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.

Формы организации учебных занятий

Основной формой организации внеурочной деятельности «Подвижные игры» является учебное занятие. Урок полностью построен на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. **Используются разнообразные формы и методы работы:** занятия по традиционной схеме; занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности; занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей; прогулки-походы; дифференцированные двигательные задания, направленные на регулирование двигательной активности детей. Часто, в играх использую дополнительные предметы. Это вызывает у детей большее желание играть.

Содержание учебного предмета. Основные виды деятельности

Баскетбол-16 часов

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Выбивание мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

Волейбол-20 часов

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Передача сверху за голову в опорном положении. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Учебная игра. Контрольные игры и соревнования.

Фронтальная

Группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счёт). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности.

Групповая

- Спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная

- Каждый спортсмен, занимающийся в группе получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить

хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах.

Свободная форма

-
Может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

Организационно-методические формы

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения тренировочных занятий.

Круговая форма

Предполагает последовательное выполнение спортсменом упражнений на различных «станциях». Обычно оборудуются от 8 до 12 «станций», на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки.

Характеристика основных результатов, на которые ориентирована программа (личностные, метапредметные, предметные результаты)

В результате внеурочной деятельности «Спортивные игры» у обучающихся будут сформированы **личностные и метапредметные универсальные учебные действия** как основа учебного сотрудничества и умения учиться в общении.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД:

- овладение новыми знаниями: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;*
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;*

-преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

-устанавливать причинно-следственные связи.

Регулятивные УУД :

-овладение функциями и ролями в совместной деятельности;

-осуществление взаимного контроля;*

-осознание собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;*

-овладение учебной задачей;

-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;*

Коммуникативные УУД :

-взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);*

-адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

-осознание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;*

-проявление различных позиций в сотрудничестве;

-совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;*

учиться выполнять различные роли в группе.*

Предметные результаты :

Знать:

-причины нарушения осанки;*

-правила и уметь организовать Спортивные игры;

-не менее двух упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;*

-основные факторы, влияющие на здоровье человека;

Уметь:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;*

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-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;

*-для обучающихся с особыми возможностями здоровья.

Контроль и оценка.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля: Текущий - наблюдение, спортивные эстафеты.

Итоговый – открытые занятия, соревнования, отражения их результатов в портфолио.

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Теория	Практика	Кол-во часов
1.	<u>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</u>	1	6	6
2	Спортивные игры		30	30
Всего:		1	36	36

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год (6 Б класс)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек			
1.	Правила ТБ. Правила игры баскетбол. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	
2	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
3	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1	
4	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	
5.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	
6.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
7.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	
8.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча	1	
9.	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
10	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
11.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	
12.	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
13.	Выбивание мяча.	1	

14.	Выбивание мяча.	1	
15.	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
16.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча	1	
17.	Спортивная игра.	1	
18.	Верхняя прямая подача мяча.	1	
19.	Правила ТБ. Правила игры, расстановка игроков. Нижняя прямая подача мяча.	1	
20.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
21.	Верхняя прямая подача мяча.	1	
22.	Верхняя прямая подача мяча.	1	
23.	Эстафета.	1	
24.	Ходьба парами, тройками.	1	
25.	Верхняя прямая подача мяча.	1	
26.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
27.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	
28.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
29.	Верхняя прямая подача.	1	
30.	Верхняя прямая подача.	1	
31.	Нижняя прямая подача	1	
32.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	
33.	Игры «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».	1	
34.	Весёлые старты.	1	
35.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
36.	Спортивная игра.	1	

1. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
2. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
3. 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.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич
5. 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.
6. Коротков И.М. Подвижные игры детей. М.,1987