


**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 5 класса  
на 2023-2024 учебный год

**Разработчик:**  
Агапкин В.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**

«Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.». Развитие скоростных способностей. Преодоление малых препятствий. Практика.

«Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Практика.

«Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом». Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Практика.

«Действие против нескольких защитников. Игры «Перестрелка», «Пионербол» *Команда быстроногих*». Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«Действия игрока без мяча. Эстафеты. *День и ночь*». Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика

«Эстафета с булавами». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Практика.

«Встречная эстафета».

«Круговая охота». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Практика.

«Кто подходил?» Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«Караси и щука». Практика.

«Белый медведь» Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Практика.

«Два Мороза».

«Мяч» Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика

«Метание в цель». Практика.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Практика.

«Подвижная цель». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Практика

«Мяч соседу». Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей Практика.

«Передал - садись». Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей Практика.

«Быстрая передача». Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей Практика.

«Бросай-беги». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей мяча. Практика.

«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Практика.

« Успей поймать», «Космонавты». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей .Практика.

«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей .Практика.

«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«День и ночь», «Волк во рву». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Практика.

«Эстафеты с предметами». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей Практика.

«Веселые старты». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

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

В результате внеурочной деятельности «Подвижные 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 «Подвижные 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 подвижные 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	3	4
2	Народные подвижные игры		30	30
Всего:		1	33	34

### **Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год (5 Б класс)**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
<b>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>			
1.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1	
2	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1	
3	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1	
4	Действие против нескольких защитников. Игры «Перестрелка», «Пионербол»»	1	
5.	Эстафеты «Мышеловка», «У медведя во бору»	1	
6.	Игры «Волк во рву», «Горелки».	1	
7.	Игры «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1	
8.	Игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	1	
9.	Игры «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»	1	
10	Игры «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	1	

11.	Игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1	
12.	Игры «Пролезай-убегай», «Пчёлки».	1	
13.	Игры «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».	1	
14.	Игры «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1	
15.	Игры «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»	1	
16.	Игры «Упасть не давай», «Совушка»	1	
17.	Катание на лыжах. Игры «Трамвай», «Найди себе пару».	1	
18.	Игры «Гонки санок» «Попади в цель».	1	
19.	Игры «Быстрые упряжки», «На санки»	1	
20.	Игры «Поменяй флажки», «Через препятствия»	1	
21.	Игры «Идите за мной», «Сороконожки»	1	
22.	Игра «Пройди и не задень», «Зима и лето»	1	
23.	Эстафета.	1	
24.	Ходьба парами, тройками.	1	
25.	Игры «Гонки парами», «Будь внимателен»	1	
26.	Игры «Метко в цель», «Конники -спортсмены	1	
27.	Игры «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	1	
28.	Игры «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».	1	
29.	Игры « Успей поймать», «Космонавты»..	1	
30.	Игры «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».	1	
31.	Игры «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк».	1	
32.	Игры «День и ночь», «Волк во рву».	1	
33.	Игры «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».	1	
34.	Весёлые старты.	1	

## Ресурсное обеспечение

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