



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя школа №1 имени И.П. Кытманова»  
663180 г. Енисейск, Красноярского края  
ул. Ленина, 120 тел./факс 2-71-38, 2-71-71, E-mail: school-n1direktor@bk.ru

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического  
совета  
Директор MAOU «СШ 1 имени  
И.П. Кытманова»  
\_\_\_\_\_ Томашевская О.А.

Протокол № 1  
от "30" августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Кулигина Ю.А.

Протокол № 1  
от "30" августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор MAOU «СШ № 1 имени  
И.П. Кытманова»  
\_\_\_\_\_ Томашевская О.А.

Протокол № 1  
от "30" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Движение-жизнь»

для обучающихся 5-9 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Мишустина Е.В.  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Движение - жизнь**» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273 – ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 « Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 « Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373» (зарегистрирован в Минюст России от 04 февраля 2011 г. N 19707);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 №1576 « О внесении изменений в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 №373 « Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 4 октября 2010 г. N 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 г. № 189 в редакции изменений №3, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015г. №81

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в учреждениях дополнительного образования детей»;
- Письмо министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Учебный план МАОУ «СШ № 1 имени И.П. Кытманова» 2023-2024 учебный год;

### **Место курса в учебном плане**

По плану с 5-9 класс на внеурочную деятельность по спортивно-оздоровительному направлению «**Движение и жизнь**» отводится **1 час в неделю**. Занятия подвижными играми входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей.

Программа ориентирована на школьников с 5- 9 класс и имеет общий объем 174 ч. Соответственно: 9 класс – 34 часа. 5 класс – 34 часов. 6 класс -34 часов. 7 класс – 34 часов. 8 класс – 34 часов.

### **Цель программы**

Создание условий для укрепления здоровья обучающихся, совершенствования их физических качеств, освоения определенных двигательных действий, привития навыков регулярных занятий физической культурой и спортом и приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание разделов данной программы входило ранее в содержание программы основного общего образования, но было представлено в сокращенном виде в других разделах программы. С организацией внеурочной деятельности по физической культуре появилась возможность выделить данный материал в отдельные занятия после уроков и связать их с темами по ОБЖ. В программе учтены культурно-исторические условия региона, национальные традиции русского народа. Учащиеся в более полном объеме знакомятся с упражнениями культурно-этнической направленности, национальными народными играми: русской лаптой и городками. Русская лапта наиболее популярна среди школьников сельской

местности; в городе нужно вести активную пропаганду национальных традиций, научить играть в лапту как можно больше школьников. Во многих регионах проводятся первенства по играм этнической направленности, в которых участвуют команды школ юношей и девушек 5–9 классов, поэтому обучение технике и тактике игры начинается с 5 класса. Лапта развивает быстроту, ловкость, координацию, выносливость.

С целью возрождения национальных традиций в программу включена игра – городки, о которой современные школьники не знают почти ничего. Игра не требует специальной подготовки, площадка для игр занимает мало места, инвентарь для игры могут изготовить на уроках труда сами учащиеся. Начинать обучение можно с 5–9 классов, когда начинается рост силовых способностей. Игра развивает силовые качества, координацию движений, точность и меткость, прививает навыки активного отдыха, приучает к здоровому образу жизни. Достаточно много часов (6) отведено в программе оздоровительному бегу. Причина этого – состояние здоровья современных школьников. Согласно статистике за последние годы у обучающихся в школе значительно снизились показатели такого физического качества, как выносливость – на 40 %, на 20 % уменьшилась жизненная емкость легких, а это значит, что снизилась и работоспособность, быстрее наступает утомление. Оздоровительный бег является незаменимым средством тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы и средством развития общей выносливости, не требует специальной подготовки, начать бегать можно в любом возрасте; рекомендуется равномерный метод тренировки, можно чередовать бег с ходьбой в определенном темпе.

В ходе занятий тренируется дыхательный аппарат, формируется правильное ритмичное дыхание, что особенно важно для детей с хроническими бронхитами, «мышечный насос» помогает сердечной мышце перекачивать более значительный объем крови. Уяснив для себя значение оздоровительного бега, школьники будут тренироваться и в свободное время.

С учетом личностных интересов школьников в программу включены упражнения и комплексы современных оздоровительных систем: ритмической гимнастики, аэробики, фитнес-аэробики, степ-аэробики, атлетической гимнастики. Из предложенных упражнений учащиеся сами составляют комплексы, направленные на развитие силы отдельных «отстающих» мышц, на формирование красивого мышечного рельефа.

В подростковый период продолжается интенсивное физическое развитие, в том числе заметное и резкое увеличение размеров тела, а сердечная мышца и жизненная емкость легких увеличивается более медленно. Чтобы уменьшить дисбаланс в этом возрасте нужно активно заниматься физическими упражнениями. Ритмичные, темповые упражнения, выполняемые под музыку, формируют положительные эмоции, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Упражнения атлетической гимнастики с отягощением и без, с музыкальным сопровождением юноши выполняют с желанием и интересом, так как хотят быть стройными, сильными.

Обязательным разделом программы является адаптивная физическая культура, содержание которой имеет оздоровительное направление. По данным статистики на первом месте среди отклонений здоровья современных школьников стоят нарушение зрения и нарушение осанки, поэтому упражнения и комплексы адаптивной физической культуры направлены на профилактику сколиоза, остеохондроза, плоскостопия, на укрепление органов зрения. Индивидуальные комплексы упражнений составляются и выполняются с учетом медицинских показаний.

В содержание разделов «Оздоровительные системы физического воспитания» и адаптивной физической культуры входят уроки здоровья на тему: «И млад, и стар, укрепляй свой стан» (профилактика нарушений осанки средствами физической культуры); «В движении – жизнь» (профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры); «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» (профилактика остеохондроза средствами физической культуры); «Тысяча движений» (суставная гимнастика академика Амосова).

На уроках здоровья используются современные технические средства: компьютер с мультимедиапроектором и экраном, диски с видеозаписями, презентации учащихся.

Главная цель уроков здоровья – исследовать причины заболевания и разучить упражнения для его профилактики и коррекции.

Впервые в программу включено содержание президентских состязаний и президентских спортивных игр, которые полностью соответствуют оздоровительному и спортивному направлению развития физической культуры. Предлагается проводить отборочный этап состязаний, игр в каждом классе и во внеурочное время, как подготовку и отбор к внутришкольному этапу.

Участие в президентских играх и состязаниях стимулирует учащихся к дополнительным регулярным занятиям физической культурой и спортом, чтобы показать высокие результаты, полностью раскрыть свои способности.

Содержание раздела ОБЖ «Элементы единоборств» имеет важное прикладное значение в современном социуме: защита себя и окружающих в опасных ситуациях. Выполняя специальные упражнения, школьники учатся искусству владения собственным телом, умению сохранять равновесие и устойчивость, развивают силу, быстроту реакции, координацию движений.

Занятия единоборствами, знание основных средств и приемов защиты и самообороны формируют личностные качества школьника: чувство уверенности, силу воли, смелость.

Содержание раздела «Мини-футбол» соответствует общеразвивающему направлению развития физической культуры. Мини-футбол одна из самых популярных и любимых игр школьников, причем и юношей, и девушек (женский футбол развивается стремительными темпами, проводятся соревнования различного уровня). Занятия мини-футболом оказывают всестороннее влияние на развитие функциональных возможностей организма, физических качеств, воспитывают целый ряд положительных навыков и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, взаимоуважение, чувство ответственности.

Традиционными видами спартакиады школьников по физической культуре в каждом регионе являются баскетбол и волейбол, которые очень популярны как у юношей, так и у девушек, поэтому целесообразно увеличить количество часов на прохождение данных разделов за счет часов внеурочной деятельности.

Профилирующий вид «баскетбол» или «волейбол» определится по выбору учащихся и с учетом материально-технической базы.

Содержание раздела ОБЖ «Туризм» раскрывает оздоровительное направление физической культуры. Основная цель – приобщение школьников к здоровому образу жизни, использование различных видов прикладных упражнений с целью самосовершенствования, с целью организации здорового досуга и индивидуального двигательного режима. С целью контроля и проверки приобретенных знаний умений и навыков проводится итоговое занятие «Маршрут безопасности»: класс получает маршрутный лист и карту, на которой отмечены станции-задания. Требуется найти станции и правильно выполнить задание за определенное

время: «Лабиринт», «Мышеловка», наведение переправы, прохождение с грузом по узкой опоре, ориентирование без компаса и т. д..

### **Формы контроля:**

- 1) сдача нормативов физической подготовленности;
- 2) контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта;
- 3) опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте;
- 4) защита реферата.

### **Содержание программы**

**1. «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры»** (по 2 часа) – спортивное многоборье: бег 30 м (6 класс), 60 м (7–9 класс), бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»; легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), смешанная эстафета; баскетбол.

**2. Элементы техники национальных видов спорта** (2 часа): русская лапта (5–7 классы), городки (8–9 классы) – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры; техника и тактика игры.

**3. Оздоровительный бег** (6 часов) – влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений (ч. с. с.); техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.

**4. Современные оздоровительные системы физического воспитания** (ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес-аэробика, степ-аэробика, атлетическая гимнастика) (4 часа) – составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища («мышечный корсет»), на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания; простейшие композиции ритмической гимнастики (5–7 классы), аэробики, фитнес-аэробики, степ-аэробики (8–9 классы, девушки), атлетической гимнастики (8–9 классы, юноши), стретчинг, силовая тренировка.

**5. Адаптивная физическая культура** (3 часа) – место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников; средства и методы. Составление и выполнение комплексов упражнений, учитывающих индивидуальные

медицинские показания: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз). Уроки здоровья: «И млад, и стар укрепляй свой стан» (5–6 классы) – профилактика нарушений осанки средствами физической культуры; «В движении – жизнь» (7–8 классы) – профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры; «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.

**6. ОБЖ. Элементы единоборств (3 часа)** – виды единоборств, их назначение. Основные технические приемы защиты и самообороны: захваты, броски, защищающие удары руками и ногами, действия против захватов, ударов, обхватов; упражнения в страховке и само страховке при падении. Подвижные игры с элементами единоборств (5–7 классы).

**7. Мини-футбол (3 часа)** – история возникновения; правила безопасности. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом: передвижения, ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока); остановка катящегося мяча и приземление летящего; индивидуальные и групповые тактические действия. Правила игры, учебная игра в мини-футбол.

**8. Спортивные игры: баскетбол, волейбол (4 часа)** совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя.

**9. ОБЖ. Туризм (5 часов)** – Виды туризма. Правила безопасности. Организация турпохода (выбор маршрута, инвентарь, продукты, аптечка, место для стоянки и т. д.). Приемы туртехники. «Маршрут безопасности» – проверка прикладных жизненно необходимых умений и навыков.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса ВД**

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.

### **Предметные:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Планируемые результаты изучения курса ВД**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности «Движение- жизнь» учащиеся 5-9 класса:

**получат представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры

**будут уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- соблюдать правила игры

### **Ожидаемый результат**

- устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
- умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- проявление чувства коллективизма;
- расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

- умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

**Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год**

№	Тема занятий	Содержание занятия	Дата		Ко- л- во час- ов
			План	Факт	
1	Президентские состязания. Спортивное многоборье.	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях			1
2	Президентские игры. Смешанные эстафеты.	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма			1

	Спортивные игры.			
3	Элементы техники национальных видов спорта.	совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы		1
4	Русская лапта.	воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки		1
5	Оздоровительный бег.	правила построения занятий оздоровительным бегом.		1
6	Шестиминутный бег.	формировать контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений.		1
7	Челночный бег.	воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия		1
8	Бег по пересеченной местности.	развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ		1
9	Современные оздоровительные системы физического воспитания.	Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма		1
10	игра «Веселый зоопарк»	развивать умение передавать движения животных в ритмичном танце		1
11	«Красивая спина»	развитие правильной осанки, умения правильно ходить		1
12	игра «Дружные ребята»	проверить координацию движений ребёнка		1
13	Адаптивная физическая культура.	разучивание нескольких базовых движений.		1
14	Упражнения на профилактику плоскостопия.	разучивание комплекса составленного совместно с детьми		1
15	Уроки здоровья: «И млад и стар укрепляй свой стан»	закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса		1
16	Спортивные игры: баскетбол, волейбол.	Совершенствование технических приемов и тактических действий		1
17	Атака и защита в баскетболе. Игровые задания.	развивать быстроту реакции, совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике		1
18	Подача. Прием.	Совершенствование		1

8	Розыгрыш мяча.	технических приемов и тактических действий			
1 9	Защитные и атакующие действия. Игровые задания.	развивать быстроту реакции, совершенствование технических приемов и тактических действий игровой практике			1
2 0	Президентские состязания. Подъем туловища и отжимание.	воспитание умения владеть собой, освоение техники отжиманий и подтягиваний			1
2 1	Президентские игры. Метание. Прыжки	развитие физических способностей, умение соревноваться			1
2 2	ОБЖ. Элементы единоборств.	развитие координационных способностей			1
2 3	Самооборона.	развитие двигательных качеств			1
2 4	Захваты.	развитие двигательных качеств			1
2 5	ОБЖ. Туризм. Правила безопасности. Виды туризма.	формирование чувства коллективизма и ЗОЖ			1
2 6	Организация турпохода.	формирование чувства коллективизма и ЗОЖ, взаимодействовать в группе			1
2 7	Оздоровительный бег. Бег с ходьбой до 20 минут.	развитие выносливости			1
2 8	Техника и тактика бега.	сформировать контроль нагрузки по субъективным показателям и ЧСС			1
2 9	Мини-футбол. Специальные упражнения и технические действия.	развитие меткости, внимания			1
3 0	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обхождением летящих и стоящих предметов.	развивать быстроту реакции, умение владеть мячом			1
3 1	Правила игры. Игровые задания.	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях			1
3 2	ОБЖ. Туризм. Организация турпохода.	формирование чувства коллективизма и правильных навыков, взаимодействовать в группе			1
3 3	Приемы туртехники. Турпоход.	формирование чувства коллективизма и ЗОЖ, взаимодействовать в группе			1

3 4	«Маршрут безопасности» – проверка прикладных жизненно необходимых умений и навыков.	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях			1
3 5	«Маршрут безопасности» – проверка прикладных жизненно необходимых умений и навыков.	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	29.05. 19		1