

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО.
_____/ Маркелова. М.Н./
Протокол № ____ от
«29 » августа 2024 г.

«Согласовано»
Зам. по УВР МБОУ СОШ
пос.им.25 Октября
_____/ Хаматгалеева Р.И./
«29 » августа 2024г.

«Утверждаю»
Руководитель МБОУ с. о. ш.
пос.им.25 Октября
_____/ Директор Шигапова Н.И./
Приказ № ____ от
«29 » августа 2024г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 5AFB700009B2739E4CE2522D02B39566
Владелец: Шигапова Надежда Николаевна
Действителен с 14.10.2024 до 14.01.2026

Рабочая программа по внеурочной деятельности "Движение - это жизнь"

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа поселка имени 25 Октября
Лаишевского муниципального района Республики Татарстан**

Суханов Е.Г.

2024-2025 учебный год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение – это жизнь»

Пояснительная записка.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Движение – это жизнь» составляют следующие документы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. № 24480);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228).

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в

области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Содержание программы

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Гимнастика: Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

Спортивные игры:

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Лёгкая атлетика:

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Планируемые результаты

В результате освоения содержания дополнительного программного материала занимающихся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Результатом образовательного процесса обучения является:

- желание заниматься тем или иным видом спорта.
- стремление овладеть основами техники различных видов спорта.
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка.

Спортивные игры

Знания названий и правил игр, инвентаря, оборудования, организации, правил проведения и безопасности.

Лёгкоатлетические упражнения

ПОНЯТИЯ: *эстафета, темп, длительность бега;* команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Дата		Тема занятий
		план	факт	
1	1			Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.
2	1			Шестиминутный бег. Подвижные игры.
3	1			Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.
4	1			Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Техника нападения и защиты. Взаимодействие трех игроков.
5	1			Специальная физическая подготовка баскетболиста. Избранное воздействие на двигательные качества
6	1			Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
7	1			Передача в парах.
8	1			Передача в парах через сетку.
9	1			Прямая подача снизу.
10	1			Прямая подача сверху.
11	1			Нападающий удар.
12	1			Блокирование мяча.
13	1			Нападающий удар.
14	1			Верхняя и нижняя передачи мяча над собой

15	1			Учебно-тренировочная игра.
16	1			Учебно-тренировочная игра.
17	1			Учебно-тренировочная игра. Соревнования.
18	1			Учебно-тренировочная игра. Соревнования.
19	1			Учебно-тренировочная игра. Соревнования.
20	1			Подбор мяча, тактика нападения.
21	1			Индивидуальные тактические действия в нападении и защите
22	1			Групповые тактические действия в нападении и защите
23	1			Броски в щит, подбор мяча. Эстафеты.
24	1			Командные тактические действия в нападении и защите
25	1			Командные тактические действия в нападении и защите
26	1			Двусторонняя игра.
27	1			Двусторонняя игра.
28	1			Бег на короткие дистанции
29	1			Бег по пересечённой местности.
30	1			С/и «Футбол». Бег на средние дистанции.
31	1			С/и «Футбол». Бег на средние дистанции.
32	1			Кросс. «Футбол».
33	1			Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО»
34	1			Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО»

Лист согласования к документу № 100 от 21.10.2024
Инициатор согласования: Шигапова Н.Н. Директор
Согласование инициировано: 21.10.2024 14:32

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Шигапова Н.Н.		 Подписано 21.10.2024 - 14:32	-