

«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 | - |