Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Красноуральская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района» Оренбургской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом совете  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1  от «25» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  и.о.директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  П.М. Яньшин  Приказ №130  от «25» августа 2023 г. |

**Рабочая программа**

**учебного курса «Движение есть жизнь»** для обучающихся 7-8 классов

Срок реализации 1 год

**СОСТАВИТЕЛЬ**: Антоненко О.А.

## 

## с. им. 9 Января 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса по внеурочной деятельности«Движение есть жизнь»составлена на основе следующих нормативных документов:

Федеральногогосударственногообразовательногостандартаосновногообщегообразования. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации образовательных программ основного общего образования, имеющих государственную аккредитацию.

**Целью курса** по внеурочной деятельности является создание условий для увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитании, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.

**Задачи программы:**

* воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;
* сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
* создать условия для проявления чувства коллективизма;
* систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

развивать:внимание,ловкость,быстротуреакции,уменияориентироватьсявпространстве;

-воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижными спортивным играм.

## Общая характеристика курса учебного курса

Программа включает в себя три раздела: легкая атлетика, подвижные игры и спортивные игры. В рамках Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования рабочая программа курса «Движение есть жизнь»» ориентирована на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов учащимися 7-8 классов. Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс, включающий учебник под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

## Основное содержание учебного курса

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 34 часа, 1 раз в неделю . Участники программы: учащиеся 7-8-ых классов.

Тематические разделы программы:

*Легкая атлетика* является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно- силовые и силовые качества.

*Подвижные игры* средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

*Спортивные игры* содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Наименование раздела** | **Количество часов** |
| 1. | Легкая атлетика | 10 |
| 1. | Подвижные игры | 10 |
| 1. | Спортивные игры | 14 |
| **Итого:** | | **34часа** |

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Содержание программы внеурочной деятельности «Движение есть 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;
  + проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциямивразличных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  + воспитание морально-этическихи 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;
  + формированиеуменияпланировать,контролироватьиоцениватьдействиявсоответствии 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, эмоци- ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
  + овладение умениями организовывать здоровье сберегающую 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 изучениякурса

Врезультате освоения программного материала по внеурочной деятельности «Движение – это жизнь» учащиеся 7-8 классо:

## 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.
  + умениесамостоятельноподбиратьупражнениядляразвитиявнимания,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 физическиекачества(силу,быстроту,выносливость,координацию,гибкость)иразличать их между собой

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Тема (содержание)** | **Вид деятельности\*, необходимые материалы** | **Кол-во часов** | **Дата проведения План Факт** | |
| **Легкая атлетика(10часов)** | | | | | |
| 1. | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты. | Выполняют эстафеты. Соблюдают ТБ  *Свисток, конусы,*  *Волейбольные мячи, кубики.* | 1 |  |  |
| 2. | Терминология.  Упражнения на развитие быстроты | Выполняют упражнения, изучают терминологию легкой атлетики.  *Свисток, секундомер* | 1 |  |  |
| 3. | Бег на короткие дистанции, низкий старт | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  *Свисток, секундомер* | 1 |  |  |
| 4. | Передача эстафетной палочки, особенности  эстафетного бега | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  *Свисток, секундомер, эстафетная палочка* | 1 |  |  |
| 5. | Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  *Свисток, измерительная рулетка* | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | Прыжок в длину с места, с разбега. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  *Свисток, измерительная рулетка* | 1 |  |  |
| 7. | Эстафетный бег,  упражнения на развитие скоростно- силовых качеств. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  *Свисток, секундомер, эстафетная палочка* | 1 |  |  |
| 8. | Метание мяча в цель и на дальность. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  *Свисток, теннисные мячи, обручи* | 1 |  |  |
| 9. | Упражнения на развитие выносливости.  Игровые эстафеты | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  *Свисток, мячи* | 1 |  |  |
| 10. | Круговая тренировка | Выполняют упражнения  круговой тренировки самостоятельно соблюдаютТБ *Свисток, конусы,*  *гимнастическая палка,*  *гимнастический мат, скакалка, мячи* | 1 |  |  |
| **Подвижные игры 10 часов.** | | | | |  |
| 11. | Техника безопасности на  занятиях по подвижным играм. Эстафеты. | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  *Свисток,конусы,мячи* | 1 |  |  |
| 12. | Игра  «Вышибалы».«Тяни в круг» | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  *Свисток,мячи* |  |  |  |
| 13. | Игра «Третий лишний»,  «Внимание». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  *Свисток* | 1 |  |  |
| 14. | Эстафеты с мячами. Игра «Не урони». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  *Свисток,мячи* |  |  |  |
| 15. | Игра «Вызов»,  «Гонка мячей по кругу». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  *Свисток,мячи* | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16. | Эстафета с элементами  равновесия | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  *Свисток, конусы, гимнастическая палка* | 1 |  |  |  |
| 17. | Эстафета с лазанием и перелезанием. | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  *Свисток, конусы, гимнастические палки* | 1 |  |  |
| 18. | Перестрелка | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  *Свисток,мячи* | 1 |  |  |
| 19. | Пионербол. | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  *Свисток,мячи* | 1 |  |  |
| 20. | Пионербол. | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  *Свисток,мячи* | 1 |  |  |
| **Спортивные игры (14часов)** | | | | |  |
| 21. | Техника безопасности на ***волейболе***.  Правила игры. Основная стойка, эстафеты. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  *Свисток* | 1 |  |  |
| 22. | Техника приёма мяча в парах, в четвёрках. | Совершенствуют передачи и приемы мячей,  взаимодействуют во время выполнения упражнений, соблюдают ТБ  *Свисток, волейбольныемячи* | 1 |  |  |
| 23. | Передача и прием мяча после передвижений. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры  *Свисток, волейбольныемячи* |  |  |  |
| 24. | Техника владения мячом: нижняя прямая подача | Выполняют упражнения по освоению подачи мяча  *Свисток, волейбольныемячи* | 1 |  |  |  |
| 25. | Нападающий удар. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры  *Свисток,волейбольныемячи, волейбольная сетка* | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26. | Техника нападения у сетки. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры  *Свисток,волейбольныемячи, волейбольная сетка* | 1 |  |  |
| 27 | Тактика игры в защите | Выполняют упражнения по освоению приемов игры  *Свисток,волейбольныемячи, волейбольная сетка* | 1 |  |  |
| 28 | Техника безопасности  на ***баскетболе***. Основная стойка | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  *Свисток* | 1 |  |  |
| 29 | Правила игры.  Техника  передвижений.  Остановки и передачи мяча. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  *Свисток* | 1 |  |  |
| 30 | Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  *Свисток,баскетбольныемячи* | 1 |  |  |
| 31. | Броски мяча с места и в движении. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  *Свисток,баскетбольные мячи* | 1 |  |  |
| 32 | Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  *Свисток,баскетбольные мячи* | 1 |  |  |
| 33 | Подстраховка. Выбиваниемяча. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  *Свисток,баскетбольные мячи* | 1 |  |  |
| 34 | Промежуточная аттестация | *Соревнование* | 1 |  |  |