

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Хабаровского края
Управление образования администрации Николаевского муниципального района
МБОУ СОШ № 5

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Руководитель ШМО _____ Э.А. Цветкова
Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора УВР
_____ Буш С.Ю.
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 5
_____ Карпец О.В.
Приказ № 105-осн
от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»

для обучающихся 10-11 классов

г. Николаевск-на-Амуре, 2024 г.

Пояснительная записка

Реализация внеурочной образовательной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению — это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с младшей школы. Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. В рамках внеурочной деятельности можно восполнить недостаток движения, а также помочь предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Программа «Движение есть жизнь» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Актуальность программы обусловлена требованиями ФГОС СОО к реализации основной образовательной программы СОО через урочную и внеурочную деятельность, одним из направлений которой является спортивно-оздоровительное направление. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании

потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Практическая значимость обусловлена благотворным влиянием разнообразных движений в процессе игровой деятельности на организм в целом, выявление интересов, склонностей, способностей и возможностей обучающихся к различным спортивным видам деятельности. Это позволяет создать условия для индивидуального развития ребёнка в избранной сфере.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют процесс игровой деятельности, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию лидерских качеств, воли, упорства, здорового желания первенства, учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке, т.е. обеспечивают благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Формы организации деятельности по программе коллективная и групповая.

Аудиторные занятия проводятся в виде повторения/закрепления правил спортивных игр, встреч со спортсменами, участниками и победителями спортивных соревнований различных уровней, эстафет, просмотром и обсуждением видеоматериалов.

Внеаудиторные занятия – в виде спортивных соревнований и конкурсов, спортивных праздников и игровых программ.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания.

Практическая деятельность затрагивает все двигательные умения, навыки и направлена на:

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие выносливости;
2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках;
3. Закрепление и совершенствование техники ведения мяча, стоек и перемещений, ловля и передача мяча на месте и в движении, различные комбинации в игре баскетбол;
4. Закрепление правил и жестов судей по баскетболу и волейболу;
5. Закрепление и совершенствование передач мяча у сетки, прямой нападающий удар, комбинации из основных элементов, блокирование и страховка, взаимодействие игроков линии защиты и нападения.

Теоретические знания охватывают основы знаний о физической культуре, умения и навыки, такие как:

- Повторение правил и жестов судей по баскетболу, и роль игры в баскетбол в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для игры в баскетбол. Правила игры и соревнований.
- Повторение правил и жестов судей по волейболу, и роль игры в волейбол в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для игры в волейбол. Правила игры и соревнований.
- Влияние физических упражнений на организм подростка. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Упражнения для закрепления игры в баскетбол/волейбол.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 10-11 классы - 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 5. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;

- в интерактивных формах занятий для учащихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;

- первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга.

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на занятиях физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие *универсальные коммуникативные учебные действия*:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы *следующие универсальные регулятивные учебные действия*:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» состоит из двух разделов:

- Баскетбол;
- Волейбол.

Теоретический материал программы предлагается в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности, в ходе которых учащиеся узнают об истории происхождения и развития спортивных игр; знакомятся с правилами игры.

В практическую часть программы помимо спортивных игр, входят комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), корригирующие упражнения для нормализации осанки; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

Технологическую основу программы составляют следующие технологии:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса (*педагогика сотрудничества*);
- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса (*групповые технологии, технологии индивидуального обучения*);
- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (*практические игровые технологии*).

Реализация данных технологий осуществляется через следующие *организационные формы*:

- беседы о спортивных играх;
- практические занятия по изучению игр;

- самостоятельная работа в группах, парах, индивидуально;
- организация соревнований или чемпионатов по проведению спортивных игр.

Содержание по классам

10 класс

Общая физическая подготовка

Повторение техники безопасности на уроке. Беседы о здоровом образе жизни и режиме дня. Комплекс ОРУ с корригирующими упражнениями для осанки и с различными предметами. Повторение правил и жестов судей по баскетболу. Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста. Комбинация из основных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника, тактические действия в нападении, игра в баскетбол.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Игра в волейбол.

11 класс

Общая физическая подготовка

Повторение техники безопасности на уроке. Беседы о здоровом образе жизни и режиме дня. Комплекс ОРУ с корригирующими упражнениями для осанки и с различными предметами. Повторение правил и жестов судей по баскетболу. Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста. Комбинация из основных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным

сопротивлением защитника, тактические действия в нападении, игра в баскетбол.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Игра в волейбол.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема	Виды деятельности школьников	Количество часов
1	Баскетбол	Повторение Т.Б. Беседы о ЗОЖ. История происхождения баскетбола, первые правила. Комплекс ОРУ с корригирующими упражнениями для осанки и с различными предметами. Повторение правил и жестов судей по баскетболу. Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменение позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Игра в баскетбол по правилам и т.д. Проведение соревнований.	17
2	Волейбол	Повторение Т.Б. Беседы о ЗОЖ. История происхождения волейбола. Комплекс ОРУ с корригирующими упражнениями для осанки и с различными предметами. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Игра в волейбол.	17
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ п/п	Тема	Виды деятельности школьников	Количество часов
1	Баскетбол	Повторение Т.Б. Беседы о ЗОЖ. История происхождения баскетбола, первые правила. Комплекс ОРУ с корригирующими упражнениями для осанки и с различными предметами. Повторение правил и жестов судей по баскетболу. Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменение позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Игра в баскетбол по правилам и т.д. Проведение соревнований.	17
2	Волейбол	Повторение Т.Б. Беседы о ЗОЖ. История происхождения волейбола. Комплекс ОРУ с корригирующими упражнениями для осанки и с различными предметами. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Игра в волейбол.	17
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34

Список используемых ресурсов

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. - 2002.-№ 5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. -М.: 2004.
4. Антропова, М.В., Кузнецов Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
5. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
7. Подвижные игры: 1–4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
8. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
9. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
10. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
11. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
12. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

13. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

14. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012 г, №11, с.18.