

Управление образование городского округа Первоуральск  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 28»  
623107 Свердловская область, г. Первоуральск, улица Зои Космодемьянской, 20  
Тел./факс: 8 (3439) 63 – 15 – 47; 63 – 13 – 97  
e-mail: [chkola28@mail.ru](mailto:chkola28@mail.ru)  
сайт: школа-28.рф

СОГЛАСОВАНО:  
на заседании Педагогического совета  
протокол от «28» августа 2024 г. №1

УТВЕРЖДАЮ:  
  
А.В. Селюнина  
Директор МАОУ СОШ №28  
(приказ от «02» сентября 2024 г. №310)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### «Движение - жизнь»

Направление: спортивно-оздоровительное  
для 11 класса общеобразовательной школы  
на 2024-2025 учебный год

г. Первоуральск

2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Движение жизнь» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Подвижные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания детей разного возраста.

Радость движения сочетается в подвижных играх с духовным обогащением детей. В них заключается огромный потенциал для физического развития ребенка, формируется устойчивое отношение к культуре родной страны, создавая эмоционально положительную основу для развития патриотических чувств. Игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучают детей быть честными и правдивыми.

Игра – это школа воспитания. В ней свои «учебные предметы». Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Игра формирует высокую нравственность.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом начального общего образования 2010 года. Отличительными особенностями являются:

Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

Ценностные ориентиры организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом

### **Актуальность программы**

Спортивные игры – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Спортивные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

**Цель:** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Задачи:**

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.

2. Формировать сознательное отношение к своему физическому и психическому здоровью.
3. Отрабатывать навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.

### **Формы организации учебных занятий**

Основной формой организации внеурочной деятельности «Движение жизнь» является учебное занятие. Урок полностью построен на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. **Используются разнообразные формы и методы работы:** занятия по традиционной схеме; занятия, состоящие из набора спортивных игр большой, средней и малой интенсивности; занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей; прогулки-походы; дифференцированные двигательные задания, направленные на регулирование двигательной активности детей. Часто, в играх используют дополнительные предметы. Это вызывает у детей большее желание играть.

### **Содержание учебного предмета. Основные виды деятельности**

#### **Баскетбол-16 часов**

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Выбивание мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

#### **Волейбол-20 часов**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Передача сверху за голову в опорном положении. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Учебная игра. Контрольные игры и соревнования.

#### **Фронтальная**

Группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счёт). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности.

#### **Групповая**

Спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений.

#### **Индивидуальная**

Каждый спортсмен, занимающийся в группе получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить

хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах.

### **Свободная форма**

Может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимыми специальными знаниями и опытом.

### **Организационно-методические формы**

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения тренировочных занятий.

### **Круговая форма**

*Предполагает последовательное выполнение спортсменом упражнений на различных «станциях».* Обычно оборудуются от 8 до 12 «станций», на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки.

## **Характеристика основных результатов, на которые ориентирована программа (личностные, метапредметные, предметные результаты)**

В результате внеурочной деятельности «Движение жизнь» у обучающихся будут сформированы **личностные и метапредметные универсальные учебные действия** как основа учебного сотрудничества и умения учиться в общении.

Планируемые результаты освоения курсов внеурочной деятельности. В процессе реализации программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Регулятивные УУД:** • Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе; • Развитие регуляции спортивно-оздоровительной деятельности; • Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

**Познавательные УУД:** • Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивнооздоровительной деятельности; • Знание по истории и развитию различных видов спорта и о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; • Знание об индивидуальных особенностях физического развития; • Знание о функциональных возможностях организма.

**Коммуникативные УУД:** • формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость; • развивать навыки взаимодействия в группе; • развивать вербальные и невербальные навыки общения; • умение играть в команде В результате освоения программы Обучающиеся будут знать: • историю игровых видов спорта; • правила спортивных игр; • правила судейства; • правила взаимодействия в команде; • особенности своего организма и влияние физической нагрузки на различные группы мышц; • основы здорового образа жизни; Обучающиеся будут уметь: • навыки выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; •

навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • играть в футбол, волейбол, баскетбол, теннис; • работать с различным спортивным инвентарем; • играть в команде.

**Личностные и метапредметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности. Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:** • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:** • характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • оценивать красоту телосложения и осанки; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:  
Текущий - наблюдение, спортивные эстафеты.

Итоговый – открытые занятия, соревнования, отражения их результатов в портфолио.

### Учебно-тематический план

№	Название раздела	Теория	Практика	Кол-во часов
1.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	6	6
2	Спортивные игры		28	28
Всего:		1	34	34

### Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
<b>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>			
1.	Правила ТБ. Правила игры баскетбол. Закрепление техники стойки игрока, перемещений в стойке.	1	
2	Ловля передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
3	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1	
4	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	
5.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	
6.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
7.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	
8.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча	1	
9.	Ловля передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
10	Ловля передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
11.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	
12.	Ловля передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
13.	Выбивание мяча.	1	

14.	Выбивание мяча.	1	
15.	Ловля передач мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
16.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча	1	
17.	Спортивная игра.	1	
18.	Верхняя прямая подача мяча.	1	
19.	Правила ТБ. Правила игры, расстановка игроков. Нижняя прямая подача мяча.	1	
20.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
21.	Верхняя прямая подача мяча.	1	
22.	Верхняя прямая подача мяча.	1	
23.	Эстафета.	1	
24.	Ходьба парами, тройками.	1	
25.	Верхняя прямая подача мяча.	1	
26.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
27.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	
28.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
29.	Верхняя прямая подача.	1	
30.	Верхняя прямая подача.	1	
31.	Нижняя прямая подача	1	
32.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	
33.	Игры «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».	1	
34.	Весёлые старты.	1	

## Ресурсное обеспечение

1. 500 игр эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
2. Спортивные игры на уроках физкультуры / Под общей редакцией О. Листова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 276 с.
3. Бергер Г. И., Бергер Ю. Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич
5. Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г. И. Погадаев; Предисл. В. В. Кузина, Н. Д. Никадрова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с., ил.
6. Коротков И. М. Подвижные игры детей. М., 1987

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861803

Владелец Селюнина Анна Владимировна

Действителен с 24.03.2024 по 24.03.2025