

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республика Башкортостан

**Администрация городского округа город Стерлитамак Республики
Башкортостан МАОУ "СОШ № 26" г. Стерлитамак РБ**

РАССМОТРЕНО
на Совете школы
Протокол №7
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом
совете
Протокол №13
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
№ 335-о
от «31» 08 2023 г.

Рабочая программа
по кружковой деятельности
«Движение-жизнь»
(спортивно-оздоровительного направления)

Учитель Шокурова Г.А.

2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО» -«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму. Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Требования ФГОС НОО к личностным результатам	Планируемые результаты (личностные)
<i>формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</i>	<i>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</i>
<i>формирование коммуникативной</i>	<i>активно включаться в общение и</i>

<i>компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</i>	<i>взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности</i>
--	--

Требования ФГОС НОО к метапредметным результатам	Планируемые результаты (предметные)
<i>умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</i>	<i>организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря;</i>
<i>умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией</i>	<i>находить ошибки при выполнении учебных заданий;</i>
<i>владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</i>	<i>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой.</i>

Требования ФГОС ООО к предметным результатам	Планируемые результаты (предметные)
<i>приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</i>	<i>бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</i> <i>применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</i>
<i>формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих</i>	<i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и</i>

<p>упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p>	<p><i>обороне»;</i></p>
--	-------------------------

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности включает в себя:

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на

максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

6 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.

7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.

8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№		часы
1	Теоретическая подготовка	1
2	Бег на короткие дистанции	5
3	Бег на длинные дистанции	5
4	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	5
5	Метание мяча 150г (м)	6
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	2
7	Наклон вперед с прямыми ногами	3
8	Лыжные гонки 2 км (мин,с)	6

9	Контрольные испытания	2
10	Итого часов:	35

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.
10	Бег на короткие дистанции на результат.
11	Обучение финальному усилию в метании с места.
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.
14	Метание с разбега в вертикальную цель.
15	Метание в полной координации на дальность.
16	Сдача контрольного норматива.
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах .
18	Работа попеременным ходом с палками.
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.
20	Работа рук и ног коньковым ходом.
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива.
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.
25	Прыжок в длину – одинарный, тройной.
26	Прыжок в длину с места на результат.
27	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.
28	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.
29	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.
30	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.
31	Упражнения на развитие гибкости на снарядах
32	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).
33	Контрольные нормативы по ГТО.
34	Контрольные нормативы по ГТО.
35	Контрольные нормативы по ГТО.

КРИТЕРИИ УРОВНЯ ОВЛАДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ.

высокий	средний	низкий
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов</p>

Уровни	высокий	средний	низкий
Знания, умения	<p>Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности</p>

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Электронные цифровые образовательные ресурсы Библиотека ЦОК

[https://m.edsoo.ru/88649f52.](https://m.edsoo.ru/88649f52)

Инвентарь:

Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Секундомер;
Маты.

Турник