

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Департамент образования

МБОУ «СОШ № 39 имени П.Н. Самусенко»

Рассмотрено и одобрено:
на заседании Методического
совета
Протокол № 1 от 30.08.2022
Руководитель Методического
совета _____
О.Н. Латышева

Согласовано:
Заместитель директора по ВР

Н.И. Алексева

Утверждено:
Директор МБОУ «СОШ №39
имени П.Н. Самусенко»



С.Н. Митрофанова
Приказ №164 от 30.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь»
для 5-х классов
на 2022-2023 учебный год.

Составитель:
Долгих И.С., учителя физической культуры

Братск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня патриотическому воспитанию школьников со стороны государства уделяется большое внимание. Создаются программы и законопроекты, направленные на развитие патриотического движения (Закон «О патриотическом воспитании в Российской Федерации» ноябрь 2017 год, государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»). Во время одной из встреч с представителями общественности по вопросам духовного состояния молодёжи и ключевым аспектам патриотического воспитания Президент РФ сказал: «Мы должны строить своё будущее на прочном фундаменте. И такой фундамент – это патриотизм. Это уважение к своей истории и традициям, духовным ценностям наших народов, нашей тысячелетней культуре и уникальному опыту сосуществования сотен народов и языков на территории России.

Главная цель:

1. Создание системы спортивно-патриотического воспитания, обеспечивающей оптимальные условия развития у воспитанников школы верности Отечеству, ведению здорового образа жизни;
2. Привлечение учащихся к активному участию в спортивно-массовых мероприятиях и военно-прикладных видах спорта;
3. Создание системы материального и морального стимулирования педагогов, ведущих целенаправленную деятельность по воспитанию патриотизма, гражданственности.

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «ХОРОВОЕ ПЕНИЕ»

- особенности развития избранного вида спорта;
- современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной напряженностью;
 - содержание физических упражнений общеразвивающей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
 - основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
 - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
 - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ХОРОВОЕ ПЕНИЕ».

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- особенности развития избранного вида спорта;
- современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной напряженностью;

- содержание физических упражнений общеразвивающей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разбирать автомат Ключникова АК-47;
- правильно выполнять стрелковые действия из пневматической винтовки;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях;
- навыкам самообороны, приемы тхэквондо, греко-римской борьбы;
- основам туристического спорта (ориентирование на местности)

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- повышение эффективности патриотической работы;
- повышение качества мероприятий по организации и проведению патриотической работы с детьми и подростками;
 - внедрение новых форм и методов работы по данному направлению.

Предметные результаты освоения курса:

Учащиеся смогут научиться:

- Уметь владеть навыками самообороны.
- Уметь пользоваться огнестрельным оружием.
- Уметь грамотно распределять свои силы.
- Уметь владеть ножевым боем.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые ресурсы)
Модуль 1 «История»							
<i>1.1. Выработка певческих навыков</i>							
1	1.1	Знать историю патриотического воспитания	2	7.09	теория	Устный опрос	История Российского кадетства (obrmos.ru)
2	1.2	История родного края	2	14.09	теория	Устный опрос	История Российского кадетства (obrmos.ru)
3	1.3	История военной символики	2	21.09	Игра «Игра поле чудес»	Устный опрос	История Российского кадетства (obrmos.ru)
4	1.4	История военной символики	2	28.09	Игра «Поле чудес»	Устный опрос	История Российского кадетства (obrmos.ru)
5	1.5	История создания оружия	2	5.10	Игра «Вспомни»	Устный опрос	История Российского кадетства (obrmos.ru)
6	1.6	История создания оружия	2	12.10	Игра «Вспомни быстрее»	Устный опрос	История Российского кадетства (obrmos.ru)
7	1.7	История России	2	19.10.	Игра «Поймай-угадай»	Устный опрос	История Российского кадетства (obrmos.ru)
<i>1.2. Ножевой бой</i>							
8	1.8	Техника безопасности	2	26.10	Игра показ-рассказ	Устный опрос	Использование ножа в целях самообороны (lastday.club)
9	1.9	Уход от ножа	2	9.11	Игра «Пятнашки»	Устный опрос	Использование ножа в целях самообороны (lastday.club)

							ны (lastday.club)
10	1.10	Уход от ножа	2	16.11	Игра «Пятнашки»	Устный опрос	Использование ножа в целях самообороны (lastday.club)
<i>1.3. Ножевой бой</i>							
11	1.11	Атакующие удары	2	30.11	Разбор атакующих ударов	Устный опрос	Использование ножа в целях самообороны (lastday.club)
12	1.12	Атакующие удары	2	7.12	Разбор атакующих ударов	Устный опрос	Использование ножа в целях самообороны (lastday.club)
13	1.13	Нижний удар	2	14.12	Разбор ударов	Устный опрос	Использование ножа в целях самообороны (lastday.club)
14	1.14	Комбинированные удары	2	21.12	Технический разбор ударов	Устный опрос	Использование ножа в целях самообороны (lastday.club)
15	1.15	Комбинированные удары	2	28.12	Технический разбор удар	Устный опрос	Использование ножа в целях самообороны (lastday.club)
16	1.16	Комбинированные удары	2	11.01	Технический разбор удар	Устный опрос	Использование ножа в целях

							самообороны (lastday.club)
17	1.17	Активная защита от ножа	2	18.01	Разбор техники	Устный опрос	Использование ножа в целях самообороны (lastday.club)
18	1.18	Активная защита от ножа	2	25.01	Разбор техники	Устный опрос	Использование ножа в целях самообороны (lastday.club)
19	1.19	Активная защита от ножа	2	1.02	Технический разбор техники	Устный опрос	Использование ножа в целях самообороны (lastday.club)
20	1.20	Смена позиции ухода от ножа	2	8.02	Технический разбор техники	Устный опрос	Использование ножа в целях самообороны (lastday.club)
21	1.21	Смена позиции ухода от ножа	2	15.02	Разбор техники	Устный опрос	Использование ножа в целях самообороны (lastday.club)
22	1.22	Активная смена позиции от ножа	2	22.02	Отработка навыков	Устный опрос	Использование ножа в целях самообороны (lastday.club)
23	1.23	Активная смена	2	29.02	Отработка навыков	Устный опрос	Использование ножа в целях

		позиции от ножа					самообороны (lastday.club)
24	1.24	Активная защита от ножа	2	9.03	Разбор и отработка навыков	Устный опрос	Использование ножа в целях самообороны (lastday.club)
25	1.25	Активная защита от ножа	2	15.03	Разбор и отработка навыков	Устный опрос	Использование ножа в целях самообороны (lastday.club)
26	1.26	Подготовка отчетного показательно го выступления	2	22.03	репетиция	Отчетное представление	Использование ножа в целях самообороны (lastday.club)

Раздел №2 Практическая стрельба

27	2.1	Техника безопасности по обращению с оружием	2	29.03	Разбор техники и устройства оружия	Устный опрос	Самооборона: как выглядит угроза убийством, разрешенное оружие, допустимый предел самозащиты, примеры мнимой и необходимой самообороны (tinkoff.ru)
28	2.2.	Стрельба с положения стоя	2	5.04	Практическая стрельба	Устный опрос	Самооборона: как выглядит угроза убийством, разрешенное оружие, допустимый

							й предел самозащит ы, примеры мнимой и необходим ой самооборо ны (tinkoff.ru)
29	2.3	Стрельба с положения лежа	2	12.04	Практическая стрельба	Устный опрос	Самооборо на: как выглядит угроза убийством, разрешенн ое оружие, допустимы й предел самозащит ы, примеры мнимой и необходим ой самооборо ны (tinkoff.ru)
30	2.4.	Стрельба с разных положений	2	19.04	Практическая стрельба	Устный опрос	Самооборо на: как выглядит угроза убийством, разрешенн ое оружие, допустимы й предел самозащит ы, примеры мнимой и необходим ой самооборо ны (tinkoff.ru)
Раздел №3. Самооборона							
31	3.1	Техника безопасности при приемах	2	3.05	Разбор техники	Устный опрос	Основы рукопашно го боя. Прикладно й бой Рукопашны й бой

							 (nipronket ro.com.ua)
32	3.2	Удашающие приемы	2	17.05	Разбор техники	Устный опрос	 Основы рукопашного боя. Прикладной бой Рукопашный бой (nipronket ro.com.ua)
33	3.3	Расслабляющие удары	2	24.05	Разбор техники	Устный опрос	 Основы рукопашного боя. Прикладной бой Рукопашный бой (nipronket ro.com.ua)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Конституция Российской Федерации
2. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы"
3. Тяжельникова Е. Ю. «Граждановедение» как средство социализации школьников: воспитание в учебном процессе / Е. Ю. Тяжельникова // Воспитание школьников. – 2010. – № 8. – С. 25 – 27.
4. Нечаев М. П. Воспитывающий потенциал образовательной среды современной школы: проблемы и пути развития / М. П. Нечаев // Воспитание школьников. – 2010. – № 7. – С. 20 – 26.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. - М.: Просвещение.
6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования [электронный ресурс] / Реестр примерных основных общеобразовательных программ МОН РФ от 8 апреля 2015 г. № 1/15 <http://fgosreestr.ru/node/2068>
7. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 - 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 2012.
8. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2014.
9. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2016.
10. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: Учеб. пособие. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2009.
11. Коц Я.М. - Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. <http://gendocs.ru>

ЭЛЕКТРОННЫЕ (ЦИФРОВЫЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

<https://sites.google.com/view/shkola-39/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

В соответствии с ФГОС

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

В соответствии с ФГОС

