

Департамент образования администрации города Братска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 39 имени Петра Николаевича Самусенко»
муниципального образования города Братска

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

Согласовано:
Заместитель директора по ВР

Н.И. Алёксеева

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

С. Н. Митрофанова
Приказ от 30.08.2022 № 164



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь»**

Составили:

Долгих И.С., учитель физической культуры

2022 г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Планируемый результат:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у учащихся;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся,
- повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Содержание курса внеурочной деятельности

Физкультурно – развлекательное направление решает задачи физкультурно-оздоровительного цикла образовательной области

физическая культура и направлено на укрепление дружеских взаимоотношений со сверстниками, родителями, на формирование позитивной социализации, ЗОЖ, сбережение и укрепление своего здоровья, поддержание народных традиций, семейных обычаев. В содержание физкультурно-развлекательного направления входят такие мероприятия как «День Здоровья», праздник «Масленица», тематические спортивные развлечения - «Весёлые старты», «Папы, вперёд!», «Вместе с мамой», «Папа, мама, я - спортивная семья», совместные занятия с родителями на День Матери, 8 марта, День Отца, конкурсы фотографий, рисунков «Наша спортивная семья» «Мы любим спорт», участие во Всероссийской акции «Спорт - альтернатива пагубным привычкам» в разных номинациях.

Физкультурно-спортивное направление направлено на развитие физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, меткости, совершенствование двигательных умений и навыков, приобщение к традициям большого спорта, формирование командного духа, таких волевых качеств личности как настойчивость выдержка, целеустремлённость, воспитание характера, нравственных и моральных качеств, мотивацию к занятиям спортом, нравственную и гражданскую позицию о социально значимых ценностях. Содержание физкультурно-спортивного направления включает проведение спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей), занятий-тренировок, Спартакиад (осеня и весенняя) между возрастными параллелями, проект «Олимпийские игры в детском саду», районные соревнования на первенство поселка по лыжным гонкам на личное и командное первенство среди дошкольников, районные соревнования по легкоатлетическому четырёхборью на личное и командное первенство среди детей дошкольного возраста, лыжные гонки с папами на 23 февраля. Участие воспитанников в «Лыжные России», сдаче норм ГТО.

Военно-патриотическое направление воспитывает чувства уважения, гордости за своих отцов, дедов, свою страну, приобщает к патриотическим ценностям, формирует детские представления о Российской армии, военной службе, военных профессиях, учит проявлять смекалку, находчивость, сообразительность. Содержание военно-патриотического направления составляют: праздник «День защитников отечества», «Зарница», «Смотр строя и песни» тематические физкультурные развлечения «Если только захотим, то мы в космос полетим».

Патриотическое воспитание представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие обучающихся. Поэтому работа по спортивно-патриотическому воспитанию проводится комплексно, что позволяет подростку усилить свою ориентацию на развитие интересов и способностей, укрепить здоровье, овладеть военно-прикладными видами спорта.

ОСНОВНЫМИ ПРИНЦИПАМИ деятельности спортивно-патриотического клуба являются:

принцип добровольности;
принцип взаимодействия;
принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей;
принцип междисциплинарности;
принцип преемственности;
принцип равноправия и сотрудничества;
принцип гласности;
принцип самостоятельности;
принцип ответственности;
принцип коллективности;
принцип ответственности за собственное развитие.

Тематическое планирование

6 классы

№ урока	тема урока	Количество часов
1 полугодие		
1	Правила поведения в спортивном зале. Форма одежды. Гигиенические требования.	2
2	Изучение военной истории	2
3	Изучение военной истории	2
4	Изучение военной символики	2
5	Изучение военной символики	2
6	Изучение гимна России	2
7	Изучение гимна России	2
8	Техника безопасности по обращение с огнестрельным оружие	2

9	Техника безопасности по обращение с огнестрельным оружием	2
10	Знакомство с оружием	2
11	Знакомство с оружием	2
12	Знакомство с оружием	2
13	Практическая стрельба	2
14	Практическая стрельба	2
15	Практическая стрельба	2
16	Практическая стрельба	2
17	Практическая стрельба	2
2 полугодие		
18	Техника безопасности по ОФП	2
19	ОФП. Бег 10 минут	2
20	ОФП. Бег 10 минут	2
21	Техника безопасности по самообороне	2
22	Группировка при падении	2
23	Группировка при падении	2
24	Бросок через бедро	2
25	Бросок через бедро	2
26	Разборка автомата	2
27	Разборка автомата	2
28	Сборка автомата	2
29	Бег с автоматом	2
30	Полоса препятствий с автоматом	2
31	Полоса препятствий с автоматом	2
32	Техника безопасности с обращением с ножом	2
33	Уход от ножа	2
34	Уход и отведение ножа	2
35	Уход от ножа	2
36	Подведение итогов	2

