

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВАСИЛЬЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей  
гуманитарного цикла

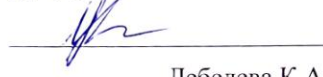


Одинцова О.Н.

«29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Лебедева К.А.

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Серова Н.М.

«30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ»  
9Б КЛАСС**

Составитель: Панов Алексей Петрович

учитель первой квалификационной категории

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» для 9 класса соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Васильевская средняя общеобразовательная школа»;
- Учебного плана на 2023-2024 учебный год МБОУ «Васильевская средняя общеобразовательная школа»;
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9(е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 104 с.

Внеурочная деятельность в 9 классе осуществляется в целях обеспечения индивидуальных потребностей, обучающихся и является обязательной. Внеурочная деятельность направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы и организуется на основании запросов, обучающихся с учетом кадровых, материально-технических условий по следующим направлениям развития личности: спортивно - оздоровительному, духовно-нравственному, общеинтеллектуальному, социальному, общекультурному.

Разнообразие видов внеурочной деятельности определяется запросами обучающихся, их родителей (законных представителей), а также концепцией по созданию многообразного, многофункционального пространства развития личности обучающихся.

Спортивно-оздоровительное направление представлено программой «Движение есть жизнь» с целью повышения уровня физической подготовленности обучающихся, воспитания привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения, а также с целью пропаганды и популяризации физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", для реализации третьего часа физической культуры.

По учебному плану МБОУ «Васильевская средняя общеобразовательная школа» внеурочная деятельность «Движение есть жизнь» рассчитана на 1 час в неделю, что соответствует 33 часам в год.

Программа по внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности.

Форма организации – групповая, внеурочная деятельность.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1. Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

## **2. Метапредметные результаты.**

### **2.1. Регулятивные:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

### **2.2. Познавательные:**

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного

(отклоняющегося от норм) поведения.

### **2.3. Коммуникативные:**

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Раздел 1. Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.**

Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

### **Раздел 4. Лыжная подготовка (лыжные гонки).**

Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### **Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол.**

Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ раздела</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
1	Лёгкая атлетика.	9	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её

			самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.
2	Спортивные игры. Баскетбол.	6	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
3	Гимнастика с основами акробатики.	6	Различать строевые команды. Чётко выполнять строевые приёмы. Описывать технику общеразвивающих упражнений и составлять комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать

			гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок
4	Лыжная подготовка (лыжные гонки).	6	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Использовать названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
5	Спортивные игры. Волейбол.	6	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. Использовать игровые упражнения для развития названных

			<p>координационных способностей. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствоваться правилами техники безопасности. Объяснять правила и основы организации игры.</p>
--	--	--	--

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	№ урока в разделе	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика. (4 часа)</b>				
1	1	Спринтерский бег: старт, разгон, бег по дистанции, финиширование, эстафетный бег.		
2	2	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега.		
3	3	Прыжок в длину. Отталкивание. Фаза полета.		
4	4	Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.		
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол. (6 часов)</b>				
5	1	Освоение ловли и передач мяча.		
6	2	Освоение техники ведения мяча.		
7	3	Овладение техникой бросков мяча.		
8	4	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		
9	5	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.		
10	6	Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).		
<b>Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики. (6 часов)</b>				
11	1	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.		
12	2	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.		
13	3	Освоение и совершенствование висов и упоров.		
14	4	Комбинация из разученных элементов.		
15	5	Освоение опорных прыжков.		
16	6	Комбинация из разученных элементов.		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (лыжные гонки). (6 часов)</b>				
17	1	Освоение техники лыжных ходов.		
18	2	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).		
19	3	Передвижение на лыжах 3 км.		
20	4	Подъём в гору скользящим шагом.		
21	5	Переход с попеременных ходов на одновременные.		
22	6	Прохождение дистанции до 5 км.		



<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)</b>				
23	1	Освоение техники приёма и передач мяча.		
24	2	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.		
25	3	Развитие координационных способностей.		
26	4	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.		
27	5	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		
28	6	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика. (5 часов)</b>				
29	5	Бег по пересеченной местности 17 мин, бег в гору.		
30	6	Бег по пересеченной местности 18 мин через вертикальные препятствия, бег в гору.		
31	7	Спринтерский бег: финиширование, челночный бег.		
32	8	Метание мяча и гранаты, челночный бег.		
33	9	Прыжок в высоту: переход через планку.		
Итого			33 часа	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей естественно-математического цикла  
от «30» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_ /О.Л. Миронова/  
«31» августа 2022 г.