Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

Согласовано Советом Учреждения (протокол от 31.08.2026г. №4)	Согласовано Педагогическим советом (протокол от 31.08.26г №10)	Утверждено приказом МАОУ «СОШ №2» городского округа г. Стерлитамак от 31.08.2026г. №311-0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ»
ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Стерлитамак, 2026

1. Пояснительная записка

1.1. Общая характеристика программы

Программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» имеет спортивно-оздоровительную направленность и предназначена для организации внеурочной деятельности обучающихся 5–9 классов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО).

Программа создаёт условия для укрепления здоровья и физического совершенствования обучающихся за пределами обязательных уроков физической культуры, Она содействует систематическим занятиям физической культурой и спортом, формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Актуальность программы обусловлена необходимостью компенсации двигательного дефицита школьников, снижения уровня здоровья и работоспособности, профилактики гиподинамии и вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

1.2. Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287, с изменениями);
- Федеральная образовательная программа основного общего образования (приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371);
- Федеральная рабочая программа воспитания;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации обучения и воспитания (СП 2.4.3648-20);
- Учебный план образовательной организации; положение о рабочей программе внеурочной деятельности школы.

1.3. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности обучающихся, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи:

1. Оздоровительные: укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), профилактика нарушений осанки и плоскостопия;
2. Образовательные: освоение техники двигательных действий базовых видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), формирование знаний о физической культуре, здоровье и здоровом образе жизни;
3. Воспитательные: воспитание волевых, морально-нравственных и патриотических качеств личности, коллективизма, взаимовыручки, культуры поведения и общения.

1.4. Формы организации занятий

Основной формой организации занятий является групповое занятие, построенное в форме учебно-тренировочного занятия. Применяются фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный и игровой методы. Используются такие формы работы, как учебно-тренировочные занятия, спортивные праздники, соревнования, турники, дни здоровья, подвижные игры на свежем воздухе.

2. Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 5 лет обучения и реализуется в рамках внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности.
Недельная нагрузка: 5 класс — 1,5 часа в неделю (51 час в год); 6, 7, 8 и 9 классы — 2 часа в неделю (по 68 часов в год). Всего за период реализации — 323 часа.

3. Планируемые результаты освоения программы

3.1. Личностные результаты

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленной цели;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, проявлять доброжелательность и эмоциональную отзывчивость;
- воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за спортивные достижения страны;
- сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств; установка на здоровый и безопасный образ жизни.

3.2. Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- умение определять цель и задачи деятельности, планировать её результаты;
- умение целенаправленно развивать физические качества с учётом индивидуальных возможностей;
- владение способами самоконтроля и самооценки (ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью).

Познавательные УУД:

- овладение знаниями о физической культуре и спорте, их роли в укреплении здоровья;
- умение объяснять закономерности развития физических качеств и их связь с состоянием здоровья;

Коммуникативные УУД:

- умение взаимодействовать с партнёрами и соперниками в команде, руководствоваться правилами и нормами поведения;
- умение проявлять доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, оказывать бескорыстную помощь.

3.3. Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в организации активного отдыха;
- излагать факты истории физической культуры и спорта, характеризовать роль и значение режима дня; выполнять правила личной гигиены;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания); выполнять упражнения основной гимнастики; выполнять акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол), применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- вести дневник физической активности, планировать режим дня с учётом учебной нагрузки;
- выполнять контрольные упражнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять судейство.

4. Содержание программы

Раздел	**5 кл.**	**6 кл.**	**7 кл.**	**8 кл.**	**9 кл.**
Лёгкая атлетика	10	12	12	12	12
Общая физическая подготовка	8	10	10	10	10
Баскетбол	9	12	12	12	12
Волейбол	8	12	12	14	12
Футбол	7	12	12	12	12
Подвижные и спортивные игры	6	6	8	4	6
Спортивно-массовые мероприятия	—	—	—	—	10
Теория и итоговый контроль	3	4	2	4	2
Итого	51	68	68	68	68

4.1. Теория и итоговый контроль

Введение в программу. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Первая помощь при занятиях физической культурой. Здоровье и физическое развитие человека. Гигиена физических упражнений. Правила соревнований по изучаемым видам спорта. Итоговое тестирование двигательных умений и физических качеств.

4.2. Лёгкая атлетика

5 класс: правила технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; низкий и высокий старт, стартовое ускорение; бег на 30, 60, 100 м; бег на выносливость; равномерный бег, кросс; прыжки в длину с места и с разбега; метание малого мяча на дальность; эстафетный бег с передачей палочки.

6–7 классы: совершенствование техники бега и старта; бег на средние и длинные дистанции; специальные беговые упражнения; прыжки в высоту способом «перешагивание»; метание мяча и гранаты; эстафетный бег.

8–9 классы: совершенствование спринтерского и стайерского бега; низкий и высокий старт по прямой и на повороте; прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание»; метание мяча и гранаты на дальность; бег с преодолением препятствий; соревнования и эстафеты.

4.3. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах, в движении. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости: силовые упражнения с собственным весом и отягощениями; скоростно-силовые упражнения; круговая тренировка; комплексы упражнений на развитие координации и равновесия; подвижные игры как средство ОФП. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Гимнастические упражнения: акробатические элементы (кувырки, стойки, перекаты), лазанье, опорные прыжки (по возможности).

4.4. Баскетбол

5 класс: Техника безопасности; стойка игрока, перемещения; ловля и передача мяча двумя руками от груди; ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча с места двумя руками; учебная игра по упрощённым правилам.

6–7 классы: передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении; ведение с изменением направления и скорости; броски с места и в движении; вырывание и выбивание мяча; тактика свободного нападения; персональная защита; учебные игры и соревнования.

8–9 классы: совершенствование технических приёмов в движении и с сопротивлением; взаимодействия игроков в нападении и защите; тактические схемы; ускоренное ведение и обводка; броски с различных дистанций; судейство игр; участие в соревнованиях.

4.5. Волейбол

5 класс: Техника безопасности; стойка и перемещения игрока; подача мяча снизу; приём и передача мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками; игры и эстафеты с мячами.

6–7 классы: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения; приём мяча снизу; подача снизу и верхняя прямая подача; прямой нападающий удар (по возможности); тактика игры в нападении и защите; учебные игры.

8–9 классы: совершенствование техники подач (верхняя прямая, планирующая); приём мяча от сетки и после подачи; нападающие удары; блокирование; тактика командных действий; судейство; соревнования.

4.6. Футбол

5 класс: Техника безопасности; передвижения и остановки мяча; удары внутренней стороной стопы; ведение мяча; игры и эстафеты с мячом.

6–7 классы: удары внутренней и средней частью подъёма; ведение с изменением направления; остановка мяча грудью и ногой; отбор мяча; тактика нападения и защиты; учебные игры.

8–9 классы: совершенствование ударов и остановок; ведение на высокой скорости с обводкой; взаимодействия в тройках; тактические действия в нападении и защите; штрафные и угловые удары; судейство; соревнования.

4.7. Подвижные и спортивные игры

Русские народные игры («Лапта», «Городки», «Салки», «Чай-чай выручай» и др.), игры-эстафеты, зимние забавы. Игры с элементами спортивных игр. Развитие физических качеств в игровой форме.

4.8. Спортивно-массовые мероприятия (9 класс)

Участие в школьных спортивных соревнованиях и спартакиадах, Днях здоровья, организации и проведении спортивных праздников для младших школьников, судейская практика.

5. Тематическое планирование

5 класс

№	Раздел программы	Количество часов
1	Теория и итоговый контроль	3
2	Лёгкая атлетика	10
3	Общая физическая подготовка	8
4	Баскетбол	9
5	Волейбол	8
6	Футбол	7
7	Подвижные и спортивные игры	6
	Итого	51

6 класс

№	Раздел программы	Количество часов
1	Теория и итоговый контроль	4
2	Лёгкая атлетика	12
3	Общая физическая подготовка	10
4	Баскетбол	12
5	Волейбол	12
6	Футбол	12
7	Подвижные и спортивные игры	6
	Итого	68

7 класс

№	Раздел программы	Количество часов
1	Теория и итоговый контроль	2
2	Лёгкая атлетика	12
3	Общая физическая подготовка	10
4	Баскетбол	12
5	Волейбол	12
6	Футбол	12
7	Подвижные и спортивные игры	8
	Итого	68

8 класс

№	Раздел программы	Количество часов
1	Теория и итоговый контроль	4
2	Лёгкая атлетика	12
3	Общая физическая подготовка	10

4	Баскетбол	12
5	Волейбол	14
6	Футбол	12
7	Подвижные и спортивные игры	4
	Итого	68

9 класс

№	**Раздел программы**	**Количество часов**
1	Теория и итоговый контроль	2
2	Лёгкая атлетика	12
3	Общая физическая подготовка	10
4	Баскетбол	12
5	Волейбол	12
6	Футбол	12
7	Подвижные и спортивные игры	6
8	Спортивно-массовые мероприятия	10
	Итого	68

6. Формы контроля и оценочные материалы

Формами контроля служат: текущее наблюдение за освоением техники движений; контрольные упражнения и тесты физических качеств (бег 30, 60, 100, 1000/2000 м; прыжки в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подъём туловища за 30 с; наклон вперёд); участие в соревнованиях; тестирование теоретических знаний. Оценивание носит поощрительный характер, отметки выставляются с учётом динамики индивидуальных результатов.

8. Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал, стадион (площадка), полоса препятствий;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, набивные мячи;
- секундомеры, свистки, рулетка, планки для прыжков;
- гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, фишки (конусы);
- спортивная форма и обувь, эстафетные палочки;
- спортивная литература, методические пособия, видеоматериалы.

Литература:

- Лях В. И. Физическая культура. 5–9 классы: учебник. — М.: Просвещение;
- Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура. 5–7 классы. — М.: Просвещение;
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры;
- Куценко Г. И., Козлова Н. Н. Школьникам о здоровом образе жизни.