

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
Заводоуковская средняя общеобразовательная школа № 3,
филиал Муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
Заводоуковского муниципального округа
«Заводоуковская средняя общеобразовательная школа № 2»
(СОШ № 3, филиал МАОУ «СОШ № 2»)

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол № 04
от 28.08.2026
Руководитель: 
/ Терентьева О.Е. /

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора филиала
 /Тропина О.М./
от 28. 08. 2026

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора филиала
от 28. 08. 2026 № 141-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь»
Уровень основного общего образования
Срок освоения: 1 год (9 классов)
на 2026-2027 учебный год

Составитель:
Диденко Е.Н
Учитель физической культуры

Заводоуковск – 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь», включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности, тематическое планирование.

Проект «Движение есть жизнь» разработан на основе следующих документов:

- ФГОС ООО, утв. приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287,
- Приказа Минпросвещения России от 19.03.2024 N 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 18.06.2025 N 467 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.07.2025 N 82961);
- Приказа Минпросвещения России от 08.10.2025 № 729 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего образования и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 10.11.2025 № 808 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;
- ФОП ООО, утверждённой приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 370 (с обновлением от 12.07.2023 № 74223),
- Положения о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе курсов внеурочной деятельности), учебных модулей, разрабатываемых на основе обновленных ФГОС и в соответствии с требованиями Федеральных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования от 16 июня 2025 г. № 25 (приказ от 16.06.2025 № 107-О).

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, характеристику психологических предпосылок к ее изучению обучающимися, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования. Содержание раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне основного, среднего общего образования.

Планируемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности программы «Движение есть жизнь» включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне основного, среднего общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

Программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания. При создании программы по внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия. При формировании основ программы по внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования: концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности обучающихся, ответственности за судьбу Родины; концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны; концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования. Ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств.

Направленность программы «Движение есть жизнь» на формирование целостной личности обучающихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

Целью является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры. Федеральная рабочая программа.

Данная цель реализуется в программе внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» по трем основным направлениям. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, защитных и адаптивных свойств.

Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно - достиженческой и прикладно - ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах

спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, ее месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение обучающихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» и ее планируемых результатов на уровне среднего, основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно процессуальным (физическое совершенствование).

Содержание курса внеурочной деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре»: характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»: проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности; планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»: выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях внеурочной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); демонстрировать приемы показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В результате изучения курса внеурочной деятельности на уровне основного, среднего общего образования у обучающегося будут сформированы **личностные результаты:**

1) гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

4) эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания : готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания : сформированность экологической культуры, понимание влияния социально- экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

8) ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. В результате изучения курса ВД на уровне среднего, основного общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

Базовые исследовательские действия: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами

Регулятивные универсальные учебные действия. Самоорганизация: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

Самоконтроль, принятие себя и других: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости.

Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел «Знания о физической культуре»				
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	1	Техническая	https://rugby.ru/
2	Бег по дистанции. Подвижная игра «Русская лапта»	1	Командная	https://rugby.ru/
3	Эстафетный бег. Бег 60 м. на результат.	1	Техническая	https://rugby.ru/
4	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15. Развитие выносливости.	1	Техническая	https://rugby.ru/
5	Бег 2000 м. на результат.	1	Техническая	https://rugby.ru/
6	Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «Русская лапта»	1	Техническая	https://rugby.ru/
7	Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Техническая	https://rugby.ru/
8	Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега. Развитие координации движений.	1	Техническая	https://rugby.ru/
Раздел. «Организация самостоятельных занятий»				
9	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Упражнения общеразвивающей направленности без предметов. Развитие гибкости. Акция «100000шагов»	1	Техническая	https://rugby.ru/
10	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Гимнастика с чемпионом.	1	Техническая	https://rugby.ru/
11	Развитие координации движений. Весёлые старты.	1	Командная	https://rugby.ru/
12	Развитие скоростных способностей. Спортивные игры.	1	Командная	https://rugby.ru/
13	Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	1	Командная	https://rugby.ru/

14	Развитие координации движений. Двигательная активность.	1	Техническая	https://rugby.ru/
Раздел «Физическое совершенствование»: Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Модуль «Спортивные игры». Волейбол.				
15	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Стойки, перемещения баскетболиста. Развитие скоростных способностей.	1	Техническая	https://rugby.ru/
16	Остановка «прыжком» и «в два шага». Повороты без мяча и с мячом. Развитие скоростных способностей.	1	Тактическая	https://rugby.ru/
17	Ловля и передачи мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. Развитие координации движений. Спортивные игры.	1	Командная	https://rugby.ru/
18	Развитие скоростных способностей. <i>Нормы ГТО.</i>	1	Тактическая	https://rugby.ru/
19	Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Развитие силовых способностей. ГТО.	1	Тактическая	https://rugby.ru/
20	Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении. Подвижные игры.	1	Тактическая	https://rugby.ru/
21	Тактика свободного нападения. Игровые взаимодействия 2:2, 3:3.	1	Командная	https://rugby.ru/
22	Вырывание и выбивание мяча. Развитие координации движений. Подвижные игры.	1	Тактическая	https://rugby.ru/
23	Взаимодействие в нападении и защите через «заслон». Двусторонняя игра.	1	Командная	https://rugby.ru/
24	Игра по правилам мини-баскетбола. Развитие выносливости.	1	Командная	https://rugby.ru/
25	Техника безопасности на занятиях волейбола. Передвижения, остановки в стойке. Развитие скоростных способностей.	1	Техническая	https://rugby.ru/
26	Верхняя прямая подача в заданную точку зоны площадки.	1	Тактическая	https://rugby.ru/

	Развитие координации движений.			
27	Приёма мяча с подачи и от сетки. Развитие силовых способностей.	1	Тактическая	https://rugby.ru/
28	Передача за спину и в прыжке через сетку. Подвижные игры.	1	Командная	https://rugby.ru/
29	Комбинация из освоенных элементов. Весёлые старты.	1	Командная	https://rugby.ru/
30	Развитие скоростных способностей. Игра «Зарница»	1	Командная	https://rugby.ru/
31	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Развитие координации движений.	1	Командная	https://rugby.ru/
32	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.	1	Командная	https://rugby.ru/
33	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Спортивные игры.	1	Командная	https://rugby.ru/
34	Игра по правилам. Развитие выносливости.	1	Командная	https://rugby.ru/

Список литературы

Учебно – методическое обеспечение курса

1 Физическая культура. 8-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение». Зимин А.М.

2. Рабочая программа для предметной линии учебников по физической культуре. 5 – 9 классы. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2020г.

Методическая литература:

2. Здорово быть здоровым, 9-10 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л. — (Высшее образование).

4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.

5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. Ru](http://www.uchmag.ru) 6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http: //. www.infosport/ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Информационное обеспечение курса Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. [http: //. www.novgorod.fio/projects/ projects 1552/index.htm](http://www.novgorod.fio/projects/projects1552/index.htm)

2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». [http: // festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)

3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag.ru

4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. <http://www.infosport.ru/press>

Интернет-ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. <http://www.trainer.hl.ru>

2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: <http://it-n.ru/cjmmuniities.aspx>.

3. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-pofp-84619.html>.

4. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsiiiofp> 5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obra>