***Ростовская область, Азовский район, село Александровка***

***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района***

 «***Утверждаю»***

***Директор МБОУ Александровской СОШ***

***Дегтярёва С.В.***

***Приказ № 61 от 28.08.2020г.***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Будь здоров!»** **(спортивно-оздоровительное направление)**

**на 2020-2021 учебный год**

***Основное общее образование, 5 «А», и «Б» класс.***

***Количество часов: 5 «А» и «Б»-38 час, 1 час в неделю;***

***Учитель: Сидорец Андрей Иванович***

**Раздел 1. Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа является частью основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Александровской СОШ, входит в содержательный раздел.

Рабочая программа по курсу «Будь здоров» для 5 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (с изменениями);

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобразования России от 17.12.2010г № 1897(с изменениями, приказ МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 31.12.2015г №1577);

3.Учебный план на 2019-2020 учебный год

4.Примерная программа основного общего образования по курсу «Будь здоров», с учетом авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» Просвещение 2017 г

**Целью курса** «Будь здоров» для 5 класса в соответствии сФедеральным Государственным образовательным стандартом основного общего образования является: сформировать у школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Для достижения данной цели необходимо решение следующих **задач**:

* Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
* Обучение  правилам поведения в процессе коллективных действий;
* Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
* Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
* Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
* Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.
* Воспитание чувства коллективизма;
* Формирование установки на здоровый образ жизни;
* Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

**Педагогические технологии:**

Педагогические технологии, используемые в процессе реализации рабочей программы, направлены на достижение соответствующих уровню основного общего образования личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Формы организации внеурочной деятельности.**

Творческие работы, соревнования, игровая деятельность.

**Раздел 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Личностные результаты**

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные УУД:**

**Обучающиеся научатся:**

Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на занятии.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

Совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.

Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

**Познавательные УУД:**

**Обучающиеся научатся:**

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

**Коммуникативные УУД**:

**Обучающиеся научатся:**

Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль.

Слушать и понимать речь других.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

**Предметные результаты.**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Обучающиеся научатся:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности «Будь здоров!» с указанием форм организации и видов деятельности. 5 «А» и «Б» класс**

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема раздела*** | ***Количество часов*** |
| ***1*** | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 10 часов |
| ***2*** | Подвижные игры с элементами волейбола | 11 часов |
| ***3*** | Подвижные игры-эстафеты с элементами гимнастики | 9 часов |
| ***4*** | Подвижные игры с элементами гандбола | 8 часов |
|  |  |  |
|  | ***Всего*** | ***38 часов*** |

**1.Подвижные игры с элементами легкой атлетики – 10 занятий** (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

“ БЕГ С МЯЧИКОМ “

“БЕГ ПО ПРЯМОЙ

ДОРОЖКЕ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ “

“ БЕГ НА ВСТРЕЧУ С ОСТАНОВКОЙ “

“ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ “

“ КТО ЛУЧШИЙ И БЫСТРЫЙ “.

“ МЕТАНИЕ В ПОДВИЖНУЮ ЦЕЛЬ “

“КТО САМЫЙ СИЛЬНЫЙ ”

“ ДЕЖУРСТВО ХОДЬБЫ И БЕГА “

“ТОЛКАНИЕ МЯЧИКА В ОБРУЧ “

**2. Подвижные игры с элементами волейбола – 11 занятий** (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

Пионербол, мини-волейбол (игра по упрощённым правилам). Спортивные игры способствуют развитию всех физических качеств, совершенствуют двигательные умения и навыки.

«Мяч в воздухе»

«Мяч капитану»

«Попади в квадрат»

«Не урони шарик»

«Волейбол в кругу»

«Поймай и передай»

Мяч в обруче

Мяч над головой

Передача центровому

Прими подачу.

Пионербол.

**3. Подвижные игры-эстафеты с элементами гимнастики – 9 занятий** (Работа в группах, парах, соревнования конкурсы, индивидуальная работа)

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

“Пролезь через мост”

“Повтори за мной”.

“Придумай упражнение”

“Кувырок через обруч”.

“Силачи”

“Переправа”

“Эстафета с гимнастическими скамейками”

“Кувырки с мячом в руках”

**4. Подвижные игры с элементами гандбола – 8 занятий** (Работа в группах, парах, соревнования конкурсы, индивидуальная работа)

Игры с мячом позволяют обучающимся овладеть навыками ловли и передачи мяча, развивать скоростно-силовые и координационные способности, ловкость выносливость, способы взаимодействий в команде.

«Чей мяч быстрее»

«Перехвати мяч»

«Меткий мяч», «Сбей мяч», «Броски мяча под веревкой».

**Раздел 4. Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела и темы** | **Кол-во часов** | **Характеристика основных видов деятельности ученика**  **(на уровне учебных действий) по теме** | **5 «а»**  **класс** | | **5 «а»**  **класс** | |
| **дата** | | **дата** | |
| ***Подвижные игры с элементами легкой атлетики 10 часов*** | | | | **План.** | **Фактич.** | **План.** | **Фактич.** |
|  |  |  |  |
| ***1*** | “ БЕГ С МЯЧИКОМ “ | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **04.09** |  | **04.09** |  |
| ***2*** | “БЕГ ПО ПРЯМОЙ  ДОРОЖКЕ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ “ | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **11.09** |  | **11.09** |  |
| ***3*** | “ БЕГ НА ВСТРЕЧУ С ОСТАНОВКОЙ “ | ***1 час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **18.09** |  | **18.09** |  |
| ***4*** | “ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ “ | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **25.09** |  | **25.09** |  |
| ***5*** | “ КТО ЛУЧШИЙ И БЫСТРЫЙ “. | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **02.10** |  | **02.10** |  |
| ***6*** | “ МЕТАНИЕ В ПОДВИЖНУЮ ЦЕЛЬ “ | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **09.10** |  | **09.10** |  |
| ***7*** | “КТО   САМЫЙ СИЛЬНЫЙ” | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **16.10** |  | **16.10** |  |
| ***8*** | “ ДЕЖУРСТВО ХОДЬБЫ И БЕГА “ | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **23.10** |  | **23.10** |  |
| ***9*** | “ТОЛКАНИЕ МЯЧИКА В ОБРУЧ “ | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **30.10** |  | **30.10** |  |
| ***10*** | “ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ “ | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **06.11** |  | **06.11** |  |
| ***Подвижные игры с элементами волейбола 11 часов*** | | | |  |  |  |  |
| ***11*** | «Мяч капитану» | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **13.11** |  | **13.11** |  |
| ***12*** | «Попади в квадрат» | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **20.11** |  | **20.11** |  |
| ***13*** | «Не урони шарик» | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **27.11** |  | **27.11** |  |
| ***14*** | «Волейбол в кругу» | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **04.12** |  | **04.12** |  |
| ***15*** | «Поймай и передай» | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **11.12** |  | **11.12** |  |
| ***16*** | Мяч в обруче | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **18.12** |  | **18.12** |  |
| ***17*** | Мяч над головой | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **25.12** |  | **25.12** |  |
| ***18*** | Передача центровому | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **08.01** |  | **08.01** |  |
| ***19*** | Прими подачу | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **15.01** |  | **15.01** |  |
| ***20*** | Пионербол | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **22.01** |  | **22.01** |  |
| ***21*** | Прими подачу | ***1час*** | Принимать участие в подвижных играх, развивать быстроту, ловкость. | **29.01** |  | **29.01** |  |
| ***Подвижные игры-эстафеты с элементами гимнастики 9 часов*** | | | |  |  |  |  |
| ***22*** | “Пролезь через мост” | ***1час*** | Принимать участие в играх, развивать мышление и сообразительность. быстроту и ловкость. | **05.02** |  | **05.02** |  |
| ***23*** | “Повтори за мной”. | ***1час*** | Принимать участие в играх, развивать мышление и сообразительность. быстроту и ловкость. | **12.02** |  | **12.02** |  |
| ***24*** | “Придумай упражнение” | ***1час*** | Принимать участие в играх, развивать мышление и сообразительность. быстроту и ловкость. | **19.02** |  | **19.02** |  |
| ***25*** | “Кувырок через обруч”. | ***1час*** | Принимать участие в играх, развивать мышление и сообразительность. быстроту и ловкость. | **26.02** |  | **26.02** |  |
| ***26*** | “Силачи” | ***1час*** | Принимать участие в играх, развивать мышление и сообразительность. быстроту и ловкость. | **05.03** |  | **05.03** |  |
| ***27*** | “Переправа” | ***1час*** | Принимать участие в играх, развивать мышление и сообразительность. быстроту и ловкость. | **12.03** |  | **12.03** |  |
| ***28*** | “Эстафета с гимнастическими скамейками” | ***1час*** | Принимать участие в играх, развивать мышление и сообразительность. быстроту и ловкость. | **19.03** |  | **19.03** |  |
| ***29*** | “Кувырки с мячом в руках” | ***1час*** | Принимать участие в играх, развивать мышление и сообразительность. быстроту и ловкость. | **26.03** |  | **26.03** |  |
| ***30*** | “Пролезь через мост” | ***1час*** | Принимать участие в играх, развивать мышление и сообразительность. быстроту и ловкость. | **02.04** |  | **02.04** |  |
| ***Подвижные игры с элементами гандбола 8 часов*** | | | |  |  |  |  |
| ***31*** | «Чей мяч быстрее» | ***1час*** | Принимать участие в играх, развивать мышление и сообразительность. быстроту и ловкость. | **09.04** |  | **09.04** |  |
| ***32*** | «Перехвати мяч» | ***1час*** | Принимать участие в играх, развивать мышление и сообразительность. быстроту и ловкость. | **16.04** |  | **16.04** |  |
| ***33*** | «Меткий мяч» | ***1час*** | Принимать участие в играх, развивать мышление и сообразительность. быстроту и ловкость. | **23.04** |  | **23.04** |  |
| ***34*** | «Сбей мяч» | ***1час*** | Принимать участие в играх, развивать мышление и сообразительность. быстроту и ловкость. | **30.04** |  | **30.04** |  |
| ***35*** | «Броски мяча под веревкой» | ***1час*** | Принимать участие в играх, развивать мышление и сообразительность. быстроту и ловкость. | **07.05** |  | **07.05** |  |
| ***36*** | «Чей мяч быстрее» | ***1час*** | Принимать участие в играх, развивать мышление и сообразительность. быстроту и ловкость. | **14.05** |  | **14.05** |  |
| ***37*** | «Перехвати мяч» | ***1час*** | Принимать участие в играх, развивать мышление и сообразительность. быстроту и ловкость. | **21.05** |  | **21.05** |  |
| ***38*** | Игра по упрощенным правилам | ***1час*** | Принимать участие в играх, развивать мышление и сообразительность. быстроту и ловкость. | **28.05** |  | **28.05** |  |

**«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО»**

**2020 год 2020 год**

**Руководитель методического объединения Руководитель методического совета**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Остапец Е.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зозуля С.Н.**