

Ростовская область, Азовский район, село Александровка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района

Принято
решением методического объединения
учителей русского языка, литературы, истории, обществознания,
ОДНКНР, музыки, ИЗО, физической культуры и английского языка.
Протокол № 01 от 28.08.2023г

Согласовано.
Заместитель директора по УВР
_____ Зозуля С.Н.
28.08.2023г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности «Будь здоров!»
(спортивно-оздоровительное направление)
5 класс.

Составитель Сидорев А.И.
учитель физической культуры

2023 г.

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 Минобрнауки России от 17.12.2010г № 1897(с изменениями, приказ МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 31.12.2015г №1577);
3. Учебный план на 2023-2024 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 с Федеральным 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 получают 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 получают 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 получают 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;

Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности «Будь здоров!» с указанием форм организации и видов деятельности.

Тематический план 5 класс

<i>№</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Количество часов</i>
<i>1</i>	Подвижные игры с элементами футбола	10 часов
<i>2</i>	Подвижные игры с элементами волейбола	12 часов
<i>3</i>	Подвижные игры-эстафеты с элементами гимнастики	8 часов
<i>4</i>	Подвижные игры с элементами баскетбола	4 часа
	<i>Всего</i>	<i>34 часа</i>

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

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

Передачи мяча ногами.

Передача мяча головой.

Выбей мяч из круга.

Забей гол.

Передай пас.

Точно в цель.

Передача мячей по кругу. Светофор.

Топ-танец. Стрельба по мишени.

Охота на индюков. Обманный мяч.

2. Подвижные игры с элементами волейбола – 12 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 центральному, Прими подачу, Пионербол.

3. Подвижные игры-эстафеты с элементами гимнастики – 8 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 баскетбола – 4 занятия (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.

«Передал – садись»

« Быстрая передача »

«Бросай – беги»

«Мяч среднему»

«Эстафета с ведением мяча»

«Борьба за мяч»

« Колесо»

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 «б» класс	
				дата	дата	Фактич.	Фактич.
<i>Подвижные игры с элементами легкой атлетики 10 часов</i>				План.	Фактич.	Фактич.	План.
1	Передачи мяча ногами.	1 час	Изучить правила игр с элементами легкой атлетики. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	07.09		07.09	
2	Передача мяча головой.	1 час	Изучить правила игр с элементами легкой атлетики. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	14.09		14.09	
3	Выбей мяч из круга.	1 час	Изучить правила игр с элементами легкой атлетики. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	21.09		21.09	
4	Забей гол.	1 час	Изучить правила игр с элементами легкой атлетики. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	28.09		28.09	
5	Передай пас.	1 час	Изучить правила игр с элементами легкой атлетики. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	05.10		05.10	
6	Точно в цель.	1 час	Изучить правила игр с элементами легкой атлетики. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	12.10		12.10	
7	Передача мячей по кругу.	1 час	Изучить правила игр с элементами легкой атлетики. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	19.10		19.10	
8	Светофор	1 час	Изучить правила игр с элементами легкой атлетики. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	26.10		26.10	
9	Топ-танец. Стрельба по мишени.	1 час	Изучить правила игр с элементами легкой атлетики. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	09.11		09.11	
10	Охота на индюков. Обманный мяч.	1 час	Изучить правила игр с элементами легкой атлетики. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	16.11		16.11	
<i>Подвижные игры с элементами волейбола 12 часов</i>							
11	«Мяч в воздухе»	1 час	Изучить правила игр с элементами волейбола. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	23.11		23.11	
12	«Мяч капитану»	1 час	Изучить правила игр с элементами волейбола. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	30.11		30.11	
13	«Попади в квадрат»	1 час	Изучить правила игр с элементами волейбола. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	07.12		07.12	
14	«Не урони шарик»	1 час	Изучить правила игр с элементами волейбола. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	14.12		14.12	
15	«Волейбол в кругу»	1 час	Изучить правила игр с элементами волейбола. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	21.12		21.12	
16	«Поймай и передай»		Изучить правила игр с элементами волейбола. Играть в подвижные игры.				

		<i>1 час</i>	Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	28.12		28.12	
17	Мяч в обруче	<i>1 час</i>	Изучить правила игр с элементами волейбола. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	11.01		11.01	
18	Мяч над головой	<i>1 час</i>	Изучить правила игр с элементами волейбола. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	18.01		18.01	
19	Мяч над головой	<i>1 час</i>	Изучить правила игр с элементами волейбола. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	25.01		25.01	
20	Передача центральному	<i>1 час</i>	Изучить правила игр с элементами волейбола. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	01.02		01.02	
21	Прими подачу	<i>1 час</i>	Изучить правила игр с элементами волейбола. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	08.02		08.02	
22	Пионербол	<i>1 час</i>	Играть в учебную игру.	15.02		15.02	
<i>Подвижные игры-эстафеты с элементами гимнастики 8 часов</i>							
23	“Пролезь через мост”	<i>1 час</i>	Изучить правила игр с элементами гимнастики. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	22.02		22.02	
24	“Повтори за мной”.	<i>1 час</i>	Изучить правила игр с элементами гимнастики. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	29.02		29.02	
25	“Придумай упражнение”	<i>1 час</i>	Изучить правила игр с элементами гимнастики. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	07.03		07.03	
26	“Кувырок через обруч”.	<i>1 час</i>	Изучить правила игр с элементами гимнастики. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	14.03		14.03	
27	“Силачи”	<i>1 час</i>	Изучить правила игр с элементами гимнастики. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	21.03		21.03	
28	«Переправа»	<i>1 час</i>	Изучить правила игр с элементами гимнастики. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	07.04		07.04	
29	“Эстафета с гимнастическими скамейками”	<i>1 час</i>	Изучить правила игр с элементами гимнастики. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	04.04		04.04	
30	“Кувырки с мячом в руках”	<i>1 час</i>	Изучить правила игр с элементами гимнастики. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	11.04		11.04	
<i>Подвижные игры с элементами баскетбола 4 часа</i>							
31	«Передал – садись»	<i>1 час</i>	Изучить правила игр с элементами баскетбола. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	18.04		18.04	
32	«Быстрая передача» «Бросай – беги»	<i>1 час</i>	Изучить правила игр с элементами баскетбола. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	25.04		25.04	
33	«Мяч среднему»	<i>1 час</i>	Изучить правила игр с элементами баскетбола. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	16.05		16.05	
34	«Эстафета с ведением мяча»	<i>1 час</i>	Изучить правила игр с элементами баскетбола. Играть в подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	23.05		23.05	
ИТОГО:		34 часа					