

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ 30»

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦМО учителей
физкультур
МБОУ «Многопрофильный лицей №30»

Протокол № 1

от « 29 » августа 2022г.

Руководитель ЦМО Надирова О.М...


(подпись)

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета
МБОУ «Многопрофильный лицей №30»

Протокол № 1

от « 30 » августа 2022 г.

Зам. директора по УВР З.Х. Мусаева


(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №



Директор МБОУ
«Многопрофильный лицей №30»

С.Г. Малиотаки.



Рабочая программа

По внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности

«Играя, растем здоровыми!»

5 класс

Махачкала
2022-2023г.

Составитель:

Надирова О.М.

учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Играя, растем здоровыми!» предназначена для обучающихся 5 классов
Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе образовательной программы, утвержденной приказом №. Рабочая программа ориентирована на УМК: Физическая культура. 5-9 классы. В.И. Лях – М.: Просвещение, 2017.

Учебный план отводит на изучение физической культуры для 5 классов 33,5 часов из расчета 1 учебный час в неделю, 33,5 недель.

Программа спортивно-оздоровительного направления «**Играя, растем здоровыми!**» по своему содержанию наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников,

Цель программы:

- Обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС, Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура».
- Способствовать всестороннему физическому развитию;
- Способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Спортивно-оздоровительные задачи.
 - Укрепление здоровья.
 - Совершенствование физического развития.

1. Социальные задачи

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
 - Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.
- 2. Общекультурные задачи.*
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.
 - Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.
- 3. Образовательные задачи.*
- Обучение основам техники и тактики игры баскетбол, волейбол, футбол.
 - Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
 - Формирование способности учеников реализовать свой потенциал в условиях современного общества за счет активной жизненной и социальной позиции, использования возможностей волонтерского движения, детских общественных движений, творческих и научных сообществ.
 - Формирование у школьников активной гражданской позиции, чувства ответственности за свою страну, причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России.
 - Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
- 4. Воспитательные задачи.*
- Подготовить мотивированных школьников для сдачи норм ВФСК Готов к труду и обороне (ГТО);
 - Обеспечить условия для индивидуализации, обучения выявления и поддержки одаренных детей;
 - Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом, волейболом, футболом.

- Воспитание моральных и волевых качеств.

Ценностные ориентиры содержания курса

- Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения
- здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

- Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по программе «Играя, растем здоровыми!» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Воспитательный аспект направлен на личностное развитие обучающихся, создание условий для физического совершенствования и воспитания здоровой личности.

На решение таких задач, как:

- Повышение уровня двигательных умений обучающихся и умение применять их в различных по сложности ситуациях; сопровождение обучающихся с высоким уровнем физической подготовленности.
- Формирование культуры мышления обучающихся, в основе которой потребность в физическом совершенствовании и воспитании привычек здорового образа жизни.

Занятие физической культурой это познания себя, своего организма, нравственных и волевых качеств, духовных и физических возможностей.

- Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменом;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- осуществлять судейство соревнований.

В результате освоения содержания учебного курса «Играя, растем здоровыми!» учащиеся 5 класса получат возможность **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- личной гигиене;
- о правилах спортивных игр;

Получат возможность научиться:

- самостоятельно проводить занятия по обучению спортивных игр.
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры и спортивную игру баскетбол, волейбол, футбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

выполнять технику различных передач и бросков мяча;
 выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;
 выполнять строевые упражнения;
 выполнять тестовые нормативы;
 выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, футбол, волейбол;
 осуществлять судейство на соревнованиях.

Содержание учебного предмета

Разделы программы	Кол-во часов рабочей программы
Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий
- баскетбол	10
- волейбол	10
- футбол	9
Соревновательная деятельность	6
Итого	33,5

Содержание программного материала

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол, футбол в Российской Федерации на современном этапе.

Соревновательная деятельность (6 ч)

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутришкольном, муниципальном уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

Спортивные игры

Баскетбол 10 часов

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли).

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Волейбол. 10 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Футбол. 9 часов

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.

На освоение техники ударов по воротам

- удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча, игра вратаря.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания

Формы и режим занятий:

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная.

Основные методы, используемые на уроках:

- фронтальный,
- поточный,
- посменный,
- групповой,
- индивидуальный.

Методы обучения, воспитания двигательных качеств:

- равномерный,
- повторный,
- соревновательный,
- игровой,
- круговой,

При индивидуальном подходе обязательно надо учитывать состояния здоровья детей. При необходимости можно увеличить или уменьшить количество упражнений, повторений, облегчить условия выполнения.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии
- игровые технологии
- технология урочневой дифференциации
- развитие физических качеств.

Программа «Играя, растем здоровыми!» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Ресурсное обеспечение

Учебно – методическое обеспечение предмета.

1. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
2. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
3. Т.А.Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)
4. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. - 2008 (№23).
5. Ашибоков, М.Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибоков. - «Вестник
6. Беляев, А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование/ методическое пособие. ВФВ / А.В. Беляев. - М., 1995. - 287 с.

7. Беляев, А.В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу / А.В. Беляев // Детский тренер (журнал в журнале). - М. : ФИС, 2004. - №4. - С. 26.
8. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М. : Академия, 2001. - 376 с.
9. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М. : Академия, 2004. - 400 с.

Интернет – ресурсы

1. Школа волейбола «Залп» <http://volleyur.ru/znania/temy-treirovok/>
2. Уроки баскетбола онлайн <https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html>
3. Сообщество взаимопомощи учителей https://pedsovet.su/sport/5647_pravila_igry_v_voleybol_dlya_shkoln
4. Видео-хостинг <https://www.youtube.com/watch?v=utzBvlucD28>
5. Видео-хостинг <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY>
6. Видео-хостинг <https://www.youtube.com/watch?v=YIXAcEreSmo>
7. Видео-хостинг <https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw>
8. Видео-хостинг <https://www.youtube.com/watch?v=rGBWVBpnpqMW8>
9. Видео-хостинг <https://www.youtube.com/watch?v=D2g6Ox8HPMQ>
10. Интернет журнал <http://www.offsport.ru/mini-football/taktika.shtml>

Учебно-практическое оборудование

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- баскетбольные мячи на каждого обучающегося;
- футбольные мячи на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные кольца;
- футбольные ворота;
- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема	Кол- во часов	Характеристика деятельности учащихся
	план	факт			
1	1-4.09		Т/б при занятиях б/б. История развития баскетбола.	1	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в б/б.
2	7-11.09		Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	1	Повторяют правила т/б при проведении б/б; выполняют комплекс ОРУ с мячом; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в б/б.
3	14-18.09		Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.	1	Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приёмы игры в б/бол.
4	21-25.09		Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи мяча на месте.	1	Изучают технику ловли и передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений.
5	28.09-2.10		Ловля и передачи одной от плеча на	1	Выполняют специальные упражнения для закрепления и

		месте. Ведение на месте.		совершенствования основных приемов игры в б/б, в мини-б/б.
6	12-16.10	Ловля и передачи одной рукой от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	1	Осваивают основные приёмы игры в б/б.
7	19-23.10	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
8	26-30.10	Ловля и передачи мяча в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
9	2-6.11	Ловля и передачи мяча в движении и в тройках. Ведение с изменением скорости.	1	Совершенствуют и корректируют технику выполнения ловли, передачи и ведения различными способами
10	9-13.11	Ведение мяча. Броски двумя руками с места. Вырывание, выбивание мяча.	1	Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;

11	23-27.11		Соревнования по баскетболу	1	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.
12	30.11-4.12		Соревнования по баскетболу	1	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.
13	7-11.12		Т/б при занятиях в/б. История развития волейбола	1	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в в/б.
14	14-18.12		Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.	1	Повторяют правила т/б при проведении в/б; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в б/б.
15	21-25.12		Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передачи сверху двумя на месте.	1	Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемы игры в в/бол.
16	28-31.12		Передачи сверху двумя на месте. Правила в/б.	1	Изучают технику передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений.
17			Передачи снизу двумя на месте. Игра в п/б.	1	Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в в/б.

18		Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4X9м.	1	Осваивают основные приёмы игры в в/б. Выполняют контрольные тесты.
19		Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
20		Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
21		Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.	1	Совершенствуют и корректируют технику выполнения передачи и подачи.
22		Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи	1	Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;
23		Соревнования по пионерболу	1	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.
24		Соревнования по пионерболу	1	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.

25		Т/б при занятиях ф/б. История развития футбола.	1	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в ф/б.
26		Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения.	1	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в ф/б.
27		Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
28		Старты из различных и.п. Ведение с изменением направления. Передачи на месте.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
29		Ведение с изменением скорости. Передачи на месте.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
30		Ведение. Передачи в движении. Игра.	1	Выполняют правила игры. Организуют совместные занятия ф/б со сверстниками, осуществляют судейство игры.

31		Удары по воротам. Отбор мяча.	1	Разбирают характерные ошибки при выполнении упражнения; характеризуют показатели физической подготовки
32		Удары по воротам. Отбор мяча.	1	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач
33		Удары по воротам. Жонглирование.	1	Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий
34		Соревнования по мини-футболу	1	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.