



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА С ВНУТРИГОРОДСКИМ ДЕЛЕНИЕМ  
«ГОРОД МАХАЧКАЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ № 30»

ул. А. Исмаилова, 66а, г. Махачкала, Республика Дагестан, 367010, тел (8722) 63-58-91е-mail: [ege20063030@yandex.ru](mailto:ege20063030@yandex.ru) ОГРН  
1070562000981,ИНН/КПП 0562066994/057201001, ОКПО 49166717

<p>«Принято» На заседании Педагогического совета Протокол № 1 от 30 08 2023.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по НМР МБОУ «Многопрофильный лицей№30» Иванова В.В. _____</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Многопрофильный лицей №30» Малиотаки С.Г. <i>С.Г. Малиотаки</i> Приказ № 460 от « 31 » 08 2023г.</p>
--	--	---

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**5 класс**  
**«Играя, растем здоровыми».**

### **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 34 часов из расчета 1 учебный час в неделю, 34 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*

- 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.

- 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.

Занятия 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;

- 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 получают 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;

## **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) .

- 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:

- 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.



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

		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	1	Осваивают основные приёмы игры в б/б.
7	19-23.10	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	1	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	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	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	1	Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;

18		Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4Х9м.	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.

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.