

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Адыгея

МО «Шовгеновский район»

«МБОУ ООШ № 12 х. Мамацел»

РАССМОТРЕНО

Завуч

Девор

Девор Е. А.

Протокол 1 от «25»
08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ханачева

Ханачева И.М.

Приказ № 12 от «25»
08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя

Арустамян Эгине Серезаи

внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь»

5 класс

количество часов в неделю — 1 час

Рассмотрено на педагогическом совете протокол № 1 от 25.08.2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» в 5 классе составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения.

- Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Закон Республики Адыгея от 27 декабря 2013 №264 «Об Образовании в Республике Адыгея»;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ ООШ №12 х. Мамацев;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ МБОУ ООШ №12 х. Мамацев;
- .Учебный план МБОУ ООШ№12 х. Мамацев на 2023-2024гг

Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2020 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа опирается на УМК: В.И.Лях,А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2020г)

2.В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений.(М.: Просвещение 2020г)

3 В.И .Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение.

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена с использованием нормативно-правовой базы:

Целью внеурочной деятельности является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол, футбол, волейбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
- подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формирование жизненно важных умений и навыков;
 - развитие двигательных качеств;
 - координации, ловкости, выносливости;
 - научить играть в баскетбол, футбол, волейбол;
 - привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

Общая характеристика

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена. Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоёмкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Оздоровительное значение игр.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

Место предмета в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 34 учебных часа.

Место проведения: спортивная площадка.

Занятие проводится 1 раз в неделю, 1ч

Личностные метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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

- * овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты

По окончании учебного года ученик **научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание рабочей программы.

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Физическое совершенствование (34 ч):

Футбол -12часов

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Волейбол -12 часов

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры и соревнования.

Баскетбол -10 часов

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

5 класс

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)	
<p>История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности Физическая культура (основные понятия).</p> <p>Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей Осанка как показатель физического развития человека.</p> <p>Правила соревнований, Правила игры в футбол, волейбол, баскетбол.</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p> <p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.</p> <p>Изучают правила спортивных игр ,применяют их на практике.</p>
Физическое совершенствование (34 ч)	
Футбол 12 часов	
<p>Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока Перемещение в стойке Остановки, ускорения Техника</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными</p>

<p>передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.</p>	<p>приёмами игры в футбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Волейбол 12 часов</p>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры и соревнования.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Баскетбол. 10 часов</p>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

**Календарно - тематическое планирование по внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь», спортивно –оздоровительное направление**

5 класс

№ занятия	Название темы	Кол-во часов
	Футбол	12
1	Техника передвижения.	1
2	Удары по мячу головой, ногой	1

3	Остановка мяча. Ведение мяча.	1
4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
5	Техника игры вратаря	1
6	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1
7	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
8	Тактика защиты.	1
9	Групповые действия.	1
10	Тактика игры вратаря	1
11	Учебная игра 3на 3	1
12	Учебная игра 3на 3	1
	Волейбол	12
13	Техника нападения. Действия без мяча.	1
14	Перемещения и стойки.	1
15	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1
16	Передача на точность. Встречная передача.	1
17	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.	1
18	Подача сверху	1
19	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1
20	Техника защиты. Блокирование.	1
21	Групповые действия игроков.	1
22	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1
23	Командные действия. Прием подач.	1
24	Контрольные игры и соревнования.	1
	Баскетбол.	10
25	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1
26	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
27	Техника нападения.	1
28	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1
29	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1
30	Броски мяча двумя руками с места.	1
31	Штрафной бросок	1
32	Бросок с трех очковой линии.	1
33	Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	1
34	Обманные движения Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра	1
	ИТОГО:	34

Поурочное планирование

	Название темы	Количество часов	Дата проведения	
			По факту	По плану
1	Техника передвижения.	1		
2	Удары по мячу головой, ногой	1		
3	Остановка мяча. Ведение мяча.	1		
4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1		
5	Техника игры вратаря	1		
6	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1		
7	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1		
8	Тактика защиты.	1		
9	Групповые действия.	1		
10	Тактика игры вратаря	1		
11	Учебная игра 3на 3	1		
12	Учебная игра 3на 3	1		
13	Техника нападения. Действия без мяча	1		
14	Перемещения и стойки	1		
15	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1		
16	Передача на точность. Встречная передача.	1		
17	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.	1		
18	Подача сверху	1		
19	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1		
20	Техника защиты. Блокирование	1		
21	Групповые действия игроков	1		
22	Взаимодействие игроков	1		

	передней линии при приеме от подачи			
23	Командные действия. Прием подач	1		
24	Контрольные игры и соревнования	1		
25	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1		
26	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1		
27	Техника нападения	1		
28	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1		
29	Ловля мяча на уровне груди одной рукой	1		
30	Броски мяча двумя руками с места.	1		
31	Штрафной бросок	1		
32	Бросок с трёх очковой линии	1		
33	Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	1		
34	Обманные движения Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра	1		

1.В.И.Лях,А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2020г)

2.В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений.(М.: Просвещение 2020г)

3 В.И .Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2020г.)

4. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения)

5. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М :Просвещение,2009).

6. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы :пособие для учителей – М : Просвещение 2020

Образовательные Интернет – ресурсы.

Интернет-ресурсы по физической культуре

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- <://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info... Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...

Путеводитель по печатным справочным и библиографическим изданиям по физкультуре и спорту. О путеводителе. ... Ознакомиться со спортивными ресурсами, размещенными в сети Интернет, можно с помощью указателя "Спортивные ресурсы в сети Интернет" по адресу... www.nlr.ru/Ресурсы/...sport/about.php

- Интернет-ресурсы для учителя физкультуры - uForum.uz Интернет-ресурсы для учителя физкультуры. www.uforum.uz/showthread.php?t=3926 Рефераты по физкультуре и спорту >> Рефераты... Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность. Раздел: Рефераты по физкультуре и спорту. Тип: www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html Российский журнал "Физическая культура" <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
- Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

- Правила различных спортивных игр
<http://sportrules.boom.ru/>
- 'Спортивные ресурсы в сети
Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
- Каталог образовательных интернет-ресурсов **Физическое воспитание** дошкольников: Учебное пособие
Учебное ... **Физкультура**: образовательный проект **по физической культуре** На сайте публикуются статьи **по физической культуре**: о... [edu.ru>modules.php...](http://edu.ru/modules.php)