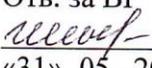


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВТОРОКАМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета ОУ Протокол № 8 от «31» 05 2023г.	СОГЛАСОВАНО Отв. за ВР  Шенцева В.В. «31» 05 2023г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор школы  Шейна Л.Л. Приказ № 22/04 от «01» 06 2023г.
--	---	--

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«Двигательная активность»  
5 класс**

Срок реализации программы 2023-2024 учебный год

Составлена: Свиридовым Русланом Александровичем  
учителем музыки  
первой квалификационной категории

с.Вторая Каменка,  
2023



### ***Пояснительная записка.***

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 5 класса по общей физической подготовке составлена на основе примерной программы внеурочной деятельности в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения» (В.А. Горский – М «Просвещение» 2012, на основе рабочих программ «Физическая культура» автора В.А. Ляха. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы (2-е издание М. «Просвещение» 2012).

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно - оздоровительному направлению внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психологического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению носит образовательно- воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших

школьников. Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формирование:**

- представлений о : факторах, оказывающих влияющих на здоровья; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью; отработка навыков, направленных на развитие и совершенствовании различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения);
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движения.

### **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно

- поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной нагрузки (релаксации);
  - упражнениям сохранения зрения.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовать собственную деятельность, выбирать 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 курса 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу 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 движении 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых

видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке человека;

- 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Программа рассчитана на 34 учебные недели (34 часа в год) из расчета 1 час в неделю.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физической деятельности	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	Баскетбол	11
5.	Гимнастика с элементами акробатики	5
	Всего	34

## Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Тема занятия	Содержание	Кол- во часо в	Дата прове д план	Дата прове д факт
<b>Легкая атлетика (3 ч.)</b>					
1.	<b>Бег на коротки е дистанц ии</b>	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Основные упражнения для развития физических качеств. Правила соревнований. Спринтерский бег. Высокий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег по кругу 4*50м. Подвижные игры и эстафеты с бегом. Развитие скоростных качеств.	1	01.09	
2.	<b>Прыжки</b>	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ускорения. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий. Развитие скоростных качеств.	1	08.09	
3.	<b>Метания</b>	Равномерный бег 6 мин. ОРУ на гибкость. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Метания малого мяча с места, с одного шага, с двух-трех шагов. Силовые упражнения. Подвижные игры с элементами метаний.	1	15.09	
<b>Спортивная игра Волейбол (12ч.)</b>					
4.	<b>Перемеще ния</b>	ОРУ. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока (исходное положения). Перемещения в стойке приставными шагами правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры с элементами стоек и перемещений. Челночный бег 4*9м. Силовые упражнения.	1	22.09	

5.	<b>Верхняя передача мяча</b>	Стойка игрока. Сочетание способов перемещений(бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Подвижные игры с элементами волейбола.	1	29.09	
6.	<b>Нижняя передача мяча</b>	Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Перемещение в стойке. Силовые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	06.10	

7.	<b>Верхняя, нижняя передачи мяча</b>	Передача мяча сверху двумя руками в парах, устены. Перемещение в стойке. Силовые упражнения и упражнения на гибкость. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	13.10	
8.	<b>Нижняя, боковая подачи мяча</b>	ОРУ. Перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Силовые упражнения.	1	20.10	
9.	<b>Нижняя, боковая подачи мяча</b>	ОРУ. Перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Силовые упражнения.	1	27.10	
10.	<b>Верхняя подача мяча</b>	ОРУ. Перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Силовые упражнения.	1	10.11	
11.	<b>Верхняя подача мяча</b>	Спец. Беговые упражнения. Стойки, перемещения игрока. Прыжковые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Силовые упражнения.	1	17.11	
12.	<b>Прием мяча снизу двумя руками</b>	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра с элементами волейбола	1	24.11	
13.	<b>Прием мяча снизу двумя руками</b>	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра с элементами волейбола.	1	01.12	
14.	<b>Прием мяча сверху двумя руками</b>	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Силовые упражнения. Подвижная игра с элементами волейбола	1	08.12	
15.	<b>Прием мяча сверху двумя</b>	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Силовые упражнения. Подвижная	1	15.12	

	<b>руками</b>	игра с элементами волейбола			
<b>Спортивная игра Баскетбол (11ч.)</b>					
16.	<b>Стойки передвижения, остановки</b>	Правила ТБ при игре баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие координационных качеств.	1	22.12	
17.	<b>Ведение мяча</b>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча наместе. Ведение мяча змейкой, передачи. Терминология баскетбола. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	29.12	
18.	<b>Передача мяча</b>	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой. Передача мяча двумя руками от груди, головы, от плеча. Силовые упражнения. Игра в	1	12.01	

		мини- баскетбол.			
19	<b>Передача мяча</b>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча наместе с разной высотой отскока. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	19.01	
20	<b>Ловля мяча</b>	Ведение мяча с изменением направления. Ловлямяча двумя руками от груди на месте в парах. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. Развитие координационных качеств.	1	26.01	
21	<b>Ловля мяча</b>	Ведение мяча с изменением направления. Ловлямяча двумя руками от груди на месте в парах. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. Развитие координационных качеств.	1	02.02	
22	<b>Ловля мяча</b>	Стойка и передвижение игрока. Веление мяча наместе правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3. Развитие координационных качеств.	1	09.02	
23	<b>Ловля мяча</b>	Стойка и передвижение игрока. Веление мяча наместе правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3. Развитие координационных качеств.	1	16.02	
24	<b>Бросок мяча</b>	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	23.02	

25	<b>Бросок мяча</b>	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	01.03	
26	<b>Бросок мяча</b>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра с мини-баскетбол.	1	08.03	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (5ч.)</b>					
27	<b>Кувьрки вперед ,назад</b>	Правила безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Группировки. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувьрки	1	15.03	

		вперед и назад. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.			
28	<b>Акробатические комбинации</b>	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, кувырок назад вполупагат, упор присев, стойка на голове с согнутыми ногами, исходное положение. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в 2-3 приема. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	1	22.03	
29	<b>Акробатические комбинации</b>	ОРУ с гимнастическими мячами. И.п. – ноги врозь. Руки вверх и наклоном назад мост, лечь и, поднимая туловище, наклон вперед, руки вверх и перекатом назад стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь. Лазание по канату. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	1	05.04	
30	<b>Опорный прыжок</b>	ОРУ в парах. Опорный прыжок: согнув ноги; ногиврозь. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Подвижная игра. Развитие силовых способностей.	1	12.04	
31	<b>Упражнения в равновесии</b>	ОРУ на месте и в движении. Опорный прыжок. Силовые упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подвижная игра. Развитие координационных и силовых способностей.	1	19.04	
<b>Легкая атлетика (3ч.)</b>					

32	<b>Прыжок в высоту способом «перешагивание»</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	26.04	
33	<b>Метание малого мяча</b>	Равномерный бег 6 мин. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Поднимание туловища из положения лежа. Челночный бег. Подтягивание. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	03.05	
34	<b>Кроссовая подготовка</b>	Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра развитие выносливости.	1	10.05	
		Итого	34		

## **Материально-техническая база для реализации программы**

### **Место проведения:**

Спортивная площадка;  
Класс (для теоретических  
занятий); Спортивный зал.

### **Инвентарь:**

Волейбольные  
мячи;  
Баскетбольные  
мячи; Скакалки;  
Теннисные мячи;  
Малые мячи;  
Гимнастическая  
стенка;  
Гимнастические  
скамейки; Сетка  
волейбольная;  
Щиты с  
кольцами;  
Секундомер;  
Маты.