

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение “Булуктинская СОШ”**

**РАССМОТРЕНО**  
**Заседании ШМО**  
**“Иньгллт”**

**Протокол № 1 от 26.08.**  
**2022 г.**

**Руководитель ШМО**  
\_\_\_\_\_ **Манджиева Б.Б.**

**СОГЛАСОВАНО**  
**Зам. директора по**  
**УВР**

\_\_\_\_\_ **Ардаева В.В.**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор**  
**МКОУ «Булуктинская**  
**СОШ»**

\_\_\_\_\_ **Р.С.Инджеев**  
**Приказ №53 от 30. 08. 2022г**

**Внеурочная деятельность в**  
**5 класс «Здоровый ребенок – успешный ребенок»**  
**2022-2023 учебный год**  
**Учитель I категории: Кукинов О.В.**

**Бурата, 2022 г.**

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» для 5 класс составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (Приказ МОиН РФ № 1897 от «17» декабря 2010 г.) и примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год); учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010) .

Программа внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» для 5 класс является модифицированной, составлена на основе авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

Данный курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

### **Цель:**

создать условия для укрепления здоровья учащихся, совершенствования их физических качеств, освоения определенных двигательных действий, привития навыков регулярных занятий физической культурой и спортом и приобщения к здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

1) способствовать осознанию роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение учащимися опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширить опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и

соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Программа обеспечивается методическими рекомендациями:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

В ходе освоения программы курса «Здоровый ребенок – успешный ребенок» для 5 класс обеспечиваются условия для достижения учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Программа внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Здоровый ребенок – успешный ребенок» для 5 классов рассчитана на 34 часа (1 час в неделю, 34 недели).

#### **Личностные результаты**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

### **Метапредметные результаты**

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

- формирование умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.
- планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов.

#### ***Познавательные универсальные учебные действия***

- формирование представлений о подвижных играх, об играх разных народов;
- формирование умений изучать и соблюдать правила игры;
- формирование умений организовывать подвижные игры самостоятельно (на переменах, на улице, дома)
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате игры;
- добывать и получать новые знания о своем здоровье, о том как сохранить, беречь или улучшить свое здоровье;

#### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)
- Умение донести свою позицию до других;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

### **Предметные результаты**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

### Содержание программы (34ч.)

- Футбол 9 часов
- Баскетбол 7 часов
- Волейбол 10 часов
- Футбол 8 часов

### Учебно-тематический план курса внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» для 5 класса

| № | Название раздела | Количество часов |        |          |
|---|------------------|------------------|--------|----------|
|   |                  | Всего            | Теория | Практика |
|   |                  |                  |        |          |

|    |           |    |   |    |
|----|-----------|----|---|----|
| 1. | Футбол    | 9  | 1 | 9  |
| 2. | Баскетбол | 7  | 1 | 6  |
| 3. | Волейбол  | 10 | 1 | 9  |
| 4. | Футбол    | 8  | 1 | 7  |
|    | Итого     | 34 | 4 | 34 |

### Календарно-тематическое планирование

программы внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления  
«Здоровый ребенок – успешный ребенок» для 5 класса

| № занятия | Раздел, тема занятия   | Количество часов | Тип занятия                                       | Форма занятия          |
|-----------|--|------------------|---|------------------------|
| 1.        | <b>Футбол</b> Инструктаж по технике безопасности при игре в футбол. История развития футбола.  | 1                | Изучение нового материала и первичное закрепление | Познавательная беседа. |
| 2.        | Правила футбола. Изучение правил мини-футбола. Упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты, скорости.   | 1                | Комбинированное                                   | Практическая работа    |
| 3.        | Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.  | 1                | Комбинированное                                   | Практическая работа    |
| 4.        | Передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема.  | 1                | Комбинированное                                   | Практическая работа    |
| 5.        | Удары по мячу головой, жонглирование мячом.  | 1                | Комбинированное                                   | Практическая работа    |
| 6.        | Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор мяча.  | 2                | Комбинированное                                   | Практическая работа    |
| 7.        | Товарищеские встречи с другими командами.  | 1                | Обобщение и систематизация знаний и умений.       | Практическая работа    |
| 8.        | <b>Баскетбол</b> Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Терминология в баскетболе. История возникновения баскетбола. Повороты без мяча и с мячом . | 1                | Изучение нового материала и первичное закрепление | Практическая работа    |
| 9.        | Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди.   | 1                | Комбинированное                                   | Практическая работа    |
| 10.       | Ведение мяча с разной высоты отскока. Взаимодействие двух игроков через заслон.  | 1                | Комбинированное                                   | Практическая работа    |
| 11.       | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках.   | 1                | Комбинированное                                   | Практическая работа    |
| 12.       | Бросок двумя руками . Игра «Борьба за мяч»..   | 1                | Комбинированное                                   | Практическая работа    |
| 13.       | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.   | 1                | Комбинированное                                   | Практическая работа    |
| 14.       | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок одной рукой от плеча в движении.  | 1                | Комбинированное                                   | Практическая работа    |
| 15.       | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.   | 1                | Комбинированное                                   | Практическая работа    |
| 16.       | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Ведение мяча с изменением направления.   | 1                | Комбинированное                                   | Практическая работа    |



|     |   |   |   |                     |
|-----|---|---|---|---------------------|
| 17. | Бросок двумя руками снизу в движении.<br>Игра в баскетбол.  | 2 | Обобщение и систематизация знаний и умений.       | Практическая работа |
| 18. | <b>Волейбол</b><br>Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Правила и организация игры. Терминология игры. Стойки и передвижения в стойке. | 1 | Изучение нового материала и первичное закрепление | Практическая работа |
| 19. | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.   | 1 | Комбинированное                                   | Практическая работа |
| 20. | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.   | 1 | Комбинированное                                   | Практическая работа |
| 21. | Приём мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.  | 1 | Комбинированное                                   | Практическая работа |
| 22. | Нижняя прямая подача. Турнир по волейболу.  | 2 | Обобщение и систематизация знаний и умений.       | Практическая работа |
| 23. | <b>Футбол</b><br>Выполнение технических приемов в игровых условиях.   | 1 | Изучение нового материала и первичное закрепление | Практическая работа |
| 24. | Удары на технику и точность, удары с полуполета, с места.   | 1 | Комбинированное                                   | Практическая работа |
| 25. | Работа с вратарем (ловкость, реакция).  | 1 | Комбинированное                                   | Практическая работа |
| 26. | Изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий.  | 1 | Комбинированное                                   | Практическая работа |
| 27. | Обучение командной тактике игры в защите и в нападении.   | 1 | Комбинированное                                   | Практическая работа |
| 28. | Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удержание мяча.  | 2 | Комбинированное                                   | Практическая работа |
| 29. | Двусторонние игры. Товарищеские встречи с командами других школ.  | 1 | Обобщение и систематизация знаний и умений.       | Практическая работа |