

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ГОРОДА БАРНАУЛА  
МБОУ «Лицей №86»**

**РАССМОТРЕНО**  
на педагогическом совете  
протокол №16  
от «22» августа 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора  
МБОУ «Лицей №86»  
№ 224 от «22» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Физическое развитие»**  
**для обучающихся 5 класса**  
**на 2024-2025 учебный год**

**Барнаул, 2024**

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

### Цели и задачи

Программа курса внеурочной деятельности «Физическое развитие» направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитания патриотизма и гражданственности, изучение спортивных игр

#### **Задачи программы:**

1. Ознакомиться с основными правилами;
2. содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
3. воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
4. способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
5. развивать координационные способности и силу воли.

**Ожидаемые результаты** освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

#### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению на формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД.**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет

### Тематическое планирование – 5 класс

1	<b>Баскетбол</b> Ведение мяча	1
2	Броски мяча в кольцо	1
3	Ловля и передачи мяча	1
	Учебная игра	В процессе занятий
4	Тактические действия	1
5	Игра в мини - баскетбол	1
	Итого	5
	<b>Волейбол</b>	
6	Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	1
7	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	1
8	Упражнения в парах, в тройках. Прием мяча в определенные зоны по заданию.	1
9	Упражнения для перемещения блокирующих. Блокирование передач, нападающих ударов.	1

10	Показ, перемещение игроков на блок, выбор места при приеме, блокирование, прием.	1
	<b>Итого</b>	5
	<b>Футбол</b>	
11	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой	1
12	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча	1
13	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов	1
14	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
15	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар	1
	<b>Итого</b>	5
	<b>Лыжная подготовка</b>	
16	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Совершенствование скользящего шага без палок.	1
17	Попеременный двухшажный ход. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах	1
18	Основы свободного хода. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
19	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Соревнования по лыжным гонкам на 1 км.	1
20	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Соревнования по лыжным гонкам на 1,5 км.	1
	<b>Итого</b>	5
	<b>Гимнастика</b>	
21	<b>Опорный прыжок.</b> Прыжок «ноги врозь»(д). «Согнув ноги»(м). Подбор разбега. Развитие гибкости	1
22	Прыжок «ноги врозь»(д) «согнув ноги(м). Наскок на мостик, приземление. Развитие гибкости.	1
23	Прыжок «ноги врозь» и «согнув ноги». Выполнение ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
24	Упражнения на гимнастической скамейке	1
	<b>Итого</b>	4
25	Техника безопасности на занятиях	1
26	Общефизическая подготовка	1
27	Совершенствование техники бега, прыжков, метаний	1
28	Совершенствование техники бега, прыжков, метаний	1
29	Совершенствование техники бега, прыжков, метаний	1
30	Развитие быстроты	1
31	Развитие гибкости	1
32	Подвижные игры	1
33	Развитие координационных способностей	1
34	Развитие координационных способностей	1
	<b>Итого</b>	10
	<b>Общее количество часов</b>	34

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 5 класс

№ занятия	Дата	Часы практика	Часы теории	Темы	Содержание урока
1.		1		Опорный прыжок.	<p>Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.</p> <p>Формировать адекватную самооценку собственного здоровья</p>
2.		1		Развитие гибкости.	<p>определять назначение физкультурно - оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Как правильно составлять режим дня и питание.</p>
3.		1		Развитие скоростно-силовых качеств.	<p>Как научиться обсуждать проведенные занятия, личного участия каждого ученика</p> <p>руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и выполнять их.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни</p>
4.		0,5	0,5	Упражнения на гимнастической скамейке	<p>Становление волейбола как вида спорта</p> <p>Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.</p>

					Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция
5.		1		<b>Баскетбол</b> Ведение мяча	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок.
6.		1		Броски мяча в кольцо	Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.
7.		1		Ловля и передачи мяча	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
8.		1		Учебная игра	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении

					(бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
9.		1		Тактические действия	Техника стойки, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).
10.		1		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Совершенствование скользящего шага без палок.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подводящие упражнения для обучения перестроения;</li> <li>- специальные упражнения для обучения торможений;</li> <li>- подводящие упражнения для обучения нижней спусков;</li> <li>- специальные упражнения для обучения нижней хода</li> </ul>
11.		1		Попеременный двухшажный ход. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подводящие упражнения для обучения перестроения;</li> <li>- специальные упражнения для обучения торможений;</li> <li>- подводящие упражнения для обучения нижней спусков;</li> <li>- специальные упражнения для обучения нижней хода.</li> </ul>
12.		1		Основы свободного хода. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	<ul style="list-style-type: none"> <li>специальные упражнения у стены в опорном положении;</li> <li>- специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);</li> </ul>
13.		1		Совершенствование техники передвижения на лыжах. Соревнования по лыжным гонкам на 1 км.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подводящие упражнения для обучения перестроения;</li> <li>- специальные упражнения для обучения торможений;</li> </ul>

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- подводящие упражнения для обучения нижней спусков;</li> <li>- специальные упражнения для обучения нижней хода</li> </ul>
14.		1		<p>Совершенствование техники передвижения на лыжах.</p> <p>Соревнования по лыжным гонкам на 1,5 км.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подводящие упражнения для обучения перестроения;</li> <li>- специальные упражнения для обучения торможений;</li> <li>- подводящие упражнения для обучения нижней спусков;</li> <li>- специальные упражнения для обучения нижней хода</li> </ul>
15.		0,5	0,5	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	моделировать технику игровых действий и приемов.
16.		1		Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, приемы мяча
17.		1		<p>Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации.</p> <p>Отработка тактических действий в ходе игры.</p>	Перемещения из различных исходных положений, подача мяча
18.		1		Упражнения в парах, в тройках. Прием мяча в определенные зоны по заданию.	Отталкивание с изменением направления, прыжок
19.		1		<p>Упражнения для перемещения блокирующих.</p> <p>Блокирование передач, нападающих ударов.</p>	Перемещения из различных исходных положений.
20.		1		Показ, перемещение игроков на блок, выбор места при приеме,	Бег в медленном темпе до 10 минут



				блокирование, прием.	
21.		1		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами.. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.
22.		1		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов.
23.		1		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов	Бег в медленном темпе до 10 минут,
24.		1		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Освоение правилами игры ,техника бега , внимательности и координации  Учебно-тренировочная игра.
25.		0.5	0,5	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.  Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения.
26.		1		Техника безопасности на занятиях	Освоение правилами игры ,техника бега , внимательности и координации
27.		1		Общефизическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Тактика игры.
28.		1		Совершенствование	Специальная физическая подготовка. Тактика

				техники бега, прыжков, метаний	игры. Прием и пас. Общая физическая подготовка
29.		1		Совершенствование техники бега, прыжков, метаний	Держание клюшки. Прием и пас. Общая физическая подготовка
30.		1		Совершенствование техники бега, прыжков, метаний	Общая физическая подготовка.  Прием и пас. Общая физическая подготовка
31.		1		Развитие быстроты	Общая физическая подготовка.  Прием и пас. Общая физическая подготовка
32.		1		Развитие гибкости	Ведение. Броски. Тактика. Учебная тренировка
33.		1		Подвижные игры	Ведение. Броски. Тактика. Учебная тренировка
34.		1 1		Развитие координационных способностей	Ведение. Броски. Тактика. Учебная тренировка