

**Управление образования города Ростова-на-Дону
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей» № 13
города Ростова – на - Дону**

« Утверждаю»



Директор МБОУ «Лицея» № 13

И.К. Агопова

Приказ № 368 от 31. 08.2020года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности « Будь здоров!»

для 5 класса на 2020-2021 учебный год

Уровень общего образования – основное общее

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование)

Количество часов : 5 «А»- 34 часа , 5 «Б»-34 часа , 5 «В»-35 часов .

Учитель : Павлов Дмитрий Владимирович.

(ФИО)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p>Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана программа</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции); • Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577); • Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Лицей № 13»; • Положение о внеурочной деятельности в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении города Ростова-на-Дону «Лицей № 13»; • План внеурочной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Лицей № 13» на 2020-2021 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» № 320 от 31.08.2020); • Календарный учебный график МБОУ «Лицей № 13» на 2020-2021 уч. год <p>Планирование составлено на основе рабочей программы: Примерная программа основного общего образования по физической культуре ФГОС. Матвеев А.П. Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5 – 9 классы. М., «Просвещение», 2016 Положение о внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 13»;</p>
<p>Общее количество часов в год, количество часов в неделю, планируемых на изучение данного курса в соответствии с учебным планом лицея</p>	<p>В соответствии с Планом внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 13» на 2020 – 2021 учебный год на изучение данного курса в 2020 – 2021 учебном году отводится 35 часа (1 час в неделю), на основании Календарного учебного графика МБОУ «Лицей № 13» на 2020-2021 уч.год в 5а,5б классе спланировано 34 часа, в 5в классе спланировано 35 часов. Недостающее количество часов спланировано за счёт блочной подачи учебного материала</p>

3
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА, ДИСЦИПЛИНЫ, МОДУЛЯ)

Разделы учебной программы	Характеристика основных видов учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Примечание (использование резерва учебного времени)
Теоретические знания	Умение объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на учебу. Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Изучать правила соревнований по базовым видам спорта, дартсу, настольному теннису	комбинированное занятие;	
Легкая атлетика	Освоение навыков ходьбы и бега, развитие скоростных и координационных способностей	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	
	Овладеть навыками метания, описание техники метания мяча разными способами Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	
	Освоить и закрепить навыков прыжков, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	
	Совершенствовать навыки бега на длинные дистанции Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	
Гимнастика	Освоить лазанья и перелезания , описать технику упражнений и составить комбинацию	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие	
	Освоить висы и упоры, описать технику гимнастических упражнений, предупреждая	занятие выполнения практических нормативов;	

	появление ошибок и соблюдая правила безопасности	комбинированное занятие	
Спортивные игры	Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Освоить и закрепить навыки броска в дартсе Освоить и закрепить технику подачи и приема мяча в настольном теннисе	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие	

2.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Перечень	Описание обеспечения
Учебники, учебные пособия для обучающихся	
Печатные пособия для учителя	1 Примерная программа основного общего образования по физической культуре ФГОС. Матвеев А.П. Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-9 классы. М. , «Просвещение», 2016 г 2.Учебник Матвеев А.П . Физическая культура. 5 класс, М.: « Просвещение» с 2018г. 3. Методический журнал «Физическая культура в школе». 4. Легкая атлетика. Автор Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. 5.Урок физкультуры в в современной школе. Выпуск № 1, 3. Москва 2004г. 6. Методика преподавания гимнастики в школе. П.К. Петров, М., «Владос» 2003г.
Экранно-звуковые пособия (цифровые)	
Технические средства обучения (средства ИКТ)	Компьютер, ноутбук
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	Копилка уроков-сайт для учителей.
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи для метания, стол теннисный ,ракетки теннисные, стойка с мишенью для дартса, маты гимнастические, перекладины гимнастические, скакалки гимнастические, сетка волейбольная.
Демонстрационные пособия	Таблицы, видеоурок по дартсу, видеоурок по настольному теннису.
Музыкальные инструменты	
Натуральные объекты и фон	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА, ПРЕДМЕТА, ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, • владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры • умению планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха • обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно. • обладать красивой (правильной) осанкой, умению ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; • умению содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. • умению оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности • в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. • работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. • Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений • Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) • Владению навыками игры в настольный теннис, дартс; • владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; 	<ul style="list-style-type: none"> • Владению знаниями по истории и развитию спорта и физической культуры, о положительном их влиянии на укрепление организма • участвовать в спортивных играх и эстафетах • владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений • правилам поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями • владению навыками выполнения технических действий, подводящих упражнений и игр, к базовым видам спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности • умению максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре • владению умениям осуществлять поиски информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

Календарно-тематическое планирование для 5А класса по курсу «Будь здоров!» 2020-2021 уч.год.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов
1		Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а..	1
2		Тестирование физических качеств обучающихся. Бег с высокого старта 30, 60 м	1
3		Бег с изменением направления движения, челночный бег	1
4		Комплекс ОРУ. Бег на короткие дистанции. Эстафета с бегом и прыжками.	1
5		Правила игры в настольный теннис, установка и складывание оборудования, двусторонняя игра	1
6		Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 - 30 м). Развитие быстроты	1
7		Специальные прыжковые упражнения, преодоление полосы препятствий. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м	1
8		Специальные прыжковые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Метание мяча на дальность	1
9		П/игры на развитие ловкости, спец.беговые и прыжковые упражнения	1
По программе 9 часов			
2 четверть			
10		Развитие двигательных качеств в спортивных играх и эстафетах; виды подачи в настольном теннисе, прием мяча, двусторонняя игра	1
11		Метание мяча в цель. Спец.упражнения.	1
12		Развитие силовых способностей и прыгучести. Броски и ловля набивных мячей	1
13		Правила игры в дартс, установка и уборка оборудования, учебная игра	1
14		ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения, влияние вредных привычек на здоровье человека.	1
15		Развитие гибкости, кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, на голове	1
16		Упражнения в вися и упорах.	1
17		Упражнения в лазанье и перелезании	1
По программе 8 часов			
3 четверть			
18		Инструктаж по баскетболу, стойки и передвижения, повороты, остановки, учебная игра	1
19		Ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении, учебная игра	1
20		Спец. упражнения, броски мяча с различных дистанций, в прыжке, учебная игра	1
21		Бросок мяча в цель, спец. упражнения, учебная игра	1
22		Двусторонняя парная игра в настольный теннис	1
23		Развитие координационных способностей и точности броска в дартсе	1
24		Развитие координационных способностей в подвижных и спортивных играх. Прием мяча в настольном теннисе, двусторонняя игра.	1
25		Спортивные игры. Силовая подготовка. Значение и правила закаливания организма, виды закаливания.	1
26		Эстафеты. Развитие двигательных качеств	1
По программе 9 часов			

4 четверть			
27		Олимпийские игры древности	1
28		Составление кроссворда по выбранным видам спорта	1
29		Формирование правильной осанки	1
30		Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1
31		Эстафеты. Бег с высокого старта по команде.(теория)	1
32		Преодоление препятствий, спец.беговые и прыжковые упражнения.(теория)	1
33		Техника метание мяча на дальность с места и с разбега. .(теория)	1
34		Эстафеты. Бег с высокого старта по команде	
По программе 8 часов			
Всего за год 34 часа			

№ п/ п	Дата	Тема занятия	Количество во часов
1		Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а..	1
2		Тестирование физических качеств обучающихся. Бег с высокого старта 30, 60 м	1
3		Бег с изменением направления движения, челночный бег	1
4		Комплекс ОРУ. Бег на короткие дистанции. Эстафета с бегом и прыжками.	1
5		Правила игры в настольный теннис, установка и складывание оборудования, двусторонняя игра	1 1
6		Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 - 30 м). Развитие быстроты	1
7		Специальные прыжковые упражнения, преодоление полосы препятствий. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м	1
8		Специальные прыжковые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Метание мяча на дальность	1
9		П/игры на развитие ловкости, спец.беговые и прыжковые упражнения	1
По программе 9 часов			
2 четверть			
10		Развитие двигательных качеств в спортивных играх и эстафетах; виды подачи в настольном теннисе, прием мяча, двусторонняя игра	1 1
11		Метание мяча в цель. Спец.упражнения.	1
12		Развитие силовых способностей и прыгучести. Броски и ловля набивных мячей	1
13		Правила игры в дартс, установка и уборка оборудования, учебная игра	1
14		ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения, влияние вредных привычек на здоровье человека.	1
15		Развитие гибкости, кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, на голове	1
16		Упражнения в висе и упорах.	1
17		Упражнения в лазанье и перелезании	1
По программе 8 часов			
3 четверть			
18		Инструктаж по баскетболу, стойки и передвижения, повороты, остановки, учебная игра	1
19		Ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении, учебная игра	1 1
20		Спец. упражнения, броски мяча с различных дистанций, в прыжке, учебная игра	1
21		Бросок мяча в цель, спец. упражнения, учебная игра	1
22		Двусторонняя парная игра в настольный теннис	1
23		Развитие координационных способностей и точности броска в дартсе	1
24		Развитие координационных способностей в подвижных и спортивных играх. Прием мяча в настольном теннисе, двусторонняя игра.	1
25		Спортивные игры. Силовая подготовка. Значение и правила закаливания организма, виды закаливания.	1 1
26		Эстафеты. Развитие двигательных качеств	1 1
По программе 9 часов			
4 четверть			

27		Олимпийские игры древности	1
28		Составление кроссворда по выбранным видам спорта	1
29		Формирование правильной осанки	1
30		Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1
31		Эстафеты. Бег с высокого старта по команде.(теория)	1
32		Преодоление препятствий, спец.беговые и прыжковые упражнения.(теория)	1
33		Техника метание мяча на дальность с места и с разбега. .(теория)	1
34		Эстафеты. Бег с высокого старта по команде	
По программе 8 часов			
Всего за год 34 часа			

Календарно-тематическое планирование для 5в класса по курсу «Будь здоров!» 2020-2021 уч.год.

№ п/ п	Дата	Тема занятия	Количество во часов
1		Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а..	1
2		Тестирование физических качеств обучающихся. Бег с высокого старта 30, 60 м	1
3		Бег с изменением направления движения, челночный бег	1
4		Комплекс ОРУ. Бег на короткие дистанции. Эстафета с бегом и прыжками.	1

5		Правила игры в настольный теннис, установка и складывание оборудования, двусторонняя игра	1 1
6		Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 - 30 м). Развитие быстроты	1
7		Специальные прыжковые упражнения, преодоление полосы препятствий. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м	1
8		Специальные прыжковые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Метание мяча на дальность	1
9		П/игры на развитие ловкости, спец.беговые и прыжковые упражнения	1
По программе 9 часов			
2 четверть			
10		Развитие двигательных качеств в спортивных играх и эстафетах; виды подач в настольном теннисе, прием мяча, двусторонняя игра	1 1
11		Метание мяча в цель. Спец.упражнения.	1
12		Развитие силовых способностей и прыгучести. Броски и ловля набивных мячей	1
13		Правила игры в дартс, установка и уборка оборудования, учебная игра	1
14		ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения, влияние вредных привычек на здоровье человека.	1
15		Развитие гибкости, кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, на голове	1
16		Упражнения в виси и упорах.	1
17		Упражнения в лазанье и перелезании	1
По программе 8 часов			
3 четверть			
18		Инструктаж по баскетболу, стойки и передвижения, повороты, остановки, учебная игра	1
19		Ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении, учебная игра	1 1
20		Спец. упражнения, броски мяча с различных дистанций, броски мяча в прыжке учебная игра	1
21		Бросок мяча в цель, спец. упражнения	1
22		Двусторонняя парная игра в настольный теннис	1
23		Развитие координационных способностей и точности броска в дартсе	1
24		Развитие координационных способностей в подвижных и спортивных играх. Прием мяча в настольном теннисе, двусторонняя игра.	1
25		Спортивные игры. Силовая подготовка. Значение и правила закаливания организма, виды закаливания.	1 1
26		Двусторонняя парная игра в настольный теннис	1 1
27		Развитие координационных способностей и точности броска в дартсе	1 1
По программе 10 часов			
4 четверть			
28		Олимпийские игры древности	1 1
29		Составление кроссворда по выбранным видам спорта	1
30		Формирование правильной осанки	1
31		Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1
32		Значение и правила закаливания организма.	1

33		Виды закаливания	1
34		Техника метание мяча на дальность с места и с разбега. .(теория)	
35		Эстафеты. Бег с высокого старта по команде	
По программе 8 часов			
Всего за год 35 часов			

15

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ «Лицей № 13»
от 31.08.2020 № 1
_____ Е.Г. Дементьева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ М.В.Туганова

31. 08.2020 года