

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №3»

**Рассмотрено:**

Руководитель МО  
Омелаева Н.А.

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «26» августа 2022 г.

**Согласовано:**

Заместитель директора  
по ВР Гриценко С.Л.

\_\_\_\_\_  
«26» августа 2022 г.

**Утверждаю:**

Директор  
МБОУ «Гимназия №3»  
\_\_\_\_\_ А.В. Чикалов

Приказ № 268  
от «29» августа 2022 г.

**ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**урока здоровья «Физкульт-Ура!»**

**Составил:**

*Железнякова Лидия Даниловна,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной  
категории*

г. Рубцовск 2022г.

## 1. Пояснительная записка

|   |   |
|---|---|
| <b>Нормативно-правовая база</b>                               | <p>Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе следующих нормативных документов:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 3.07.2016) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 1.09.2016)</li><li>2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;</li><li>3. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;</li><li>4. Санитарно-эпидемиологические правила "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПин 2.4.2.2821-10» (ред. 24.11.2015);</li><li>5. «Внеурочная деятельность учащихся», Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, М.: Просвещение, 2011</li></ol> |
| <b>Направленность программы курса внеурочной деятельности</b> | <p>Данная программа внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительную направленность, рассчитана на 1 год, всего 68 часов (по 2 часа в неделю).<br/>Курс предназначен для учащихся 8-х классов МБОУ «Гимназия№3»</p>  |
| <b>Цель программы</b>   | <p>Целью курса по внеурочной деятельности является создание условий для физического развития обучающихся, формирование личности ребёнка средствами легкоатлетических упражнений и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.</p>  |
| <b>Задачи программы</b>                                       | <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;</li><li>- сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;</li><li>- создать условия для проявления чувства коллективизма;</li><li>- развивать :скорость, выносливость, внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;</li></ul>   |
| <b>Формы контроля</b>   | <p>-День здоровья (май)</p>   |

## 2. Основное содержание курса ВД

Курс внеурочной деятельности «Физкульт-Ура!» входит в спортивно-оздоровительное направление плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ Гимназия №3 на 2022-2023 учебный год.

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 68 часов. Участники программы: учащиеся 8-ых классов.

Тематические разделы программы:

*Лёгкая атлетика* содержит перечень упражнений для овладения техникой бега, прыжков и метаний.

*Спортивные игры* содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

| №п/п | Наименование раздела | Количество часов  |
|------|----------------------|-------------------|
| 1.   | Лёгкая атлетика      | 30                |
| 2.   | Спортивные игры      | 38                |
|      |                      |                   |
|      |                      | <b>Итого:68ч.</b> |

## 3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса ВД

Содержание программы внеурочной деятельности «Физкульт-Ура!» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- 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.

### **Метапредметные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные:**

- 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).

## **4. Тематическое планирование**

| № п/п | Тема<br>(содержание)  | Вид<br>деятельности*,<br>необходимые<br>материалы                          | Количество<br>часов | Дата<br>проведения |  |
|-------|---|--|---------------------|--------------------|--|
| 1.    | Лёгкая атлетика<br>Бег 30м,60м,прыжок<br>в длину с места.   | Выполняют беговую<br>разминку, ОРУ,<br>специальные беговые<br>упражнения.  | 2                   | 03.09.             |  |
| 2.    | Лёгкая атлетика<br>Бег 250м.прыжок в<br>длину с места   | Выполняют беговую<br>разминку, ОРУ,<br>специальные беговые<br>упражнения   | 2                   | 10.09              |  |
| 3.    | Лёгкая атлетика<br>Бег 1000м.,прыжок<br>в длину с места   | Выполняют беговую<br>разминку, ОРУ,<br>специальные беговые<br>упражнения   | 2                   | 17.09              |  |
| 4.    | Лёгкая атлетика<br>Бег 2000м.,метание<br>мяча на дальность  | Выполняют беговую<br>разминку, ОРУ,<br>специальные беговые<br>упражнения   | 2                   | 24.09              |  |
| 5.    | Лёгкая атлетика<br>Эстафетный бег   | Выполняют беговую<br>разминку, ОРУ,<br>специальные беговые<br>упражнения   | 2                   | 01.10              |  |
| 6.    | Лёгкая атлетика<br>Челночный бег 3x10   | Выполняют беговую<br>разминку, ОРУ,<br>специальные беговые<br>упражнения   | 2                   | 08.10              |  |
| 7.    | Лёгкая атлетика<br>Полоса препятствий   | Выполняют беговую<br>разминку, ОРУ,<br>специальные беговые<br>упражнения   | 2                   | 15.10              |  |
| 8.    | Лёгкая атлетика<br>Прыжок в длину с<br>разбегу.   | Выполняют беговую<br>разминку, ОРУ,<br>специальные беговые<br>упражнения   | 2                   | 22.10              |  |
| 9.    | Лёгкая атлетика<br>Встречная эстафета.  | Выполняют беговую<br>разминку, ОРУ,<br>специальные беговые<br>упражнения   | 2                   | 12.11              |  |
| 10.   | . Основные<br>правила игры в<br>баскетбол.<br>Основные приёмы<br>игр Правила<br>техники<br>безопасности<br>Стойки игрока.<br>Перемещения<br>Остановки | Выполняют<br>упражнения,<br>соблюдают ТБ<br>Свисток, мячи<br>баскетбольные | 2                   | 19.11              |  |
| 11.   | Стойки,<br>перемещения.   | Выполняют<br>упражнения,<br>соблюдают ТБ                                   | 2                   | 26.11              |  |

|            |  |   |   |       |  |
|------------|--|---|---|-------|--|
|            |  | Свисток, мячи<br>баскетбольные  |   |       |  |
| 12.        | Остановки,<br>повороты   |   | 2 | 03.12 |  |
| 13.        | Ловля, передачи<br>мяча двумя руками<br>от груди                                   |   | 2 | 10.13 |  |
| 14.        | Ловля и передача<br>мяча одной рукой от<br>плеча на месте и в<br>движении          |   | 2 | 17.12 |  |
| 15.        | Ведение мяча на<br>месте и в движении  |   | 2 | 24.12 |  |
| 16.        | Броски одной и<br>двумя руками с<br>места и в<br>движении                          |   | 2 | 14.01 |  |
| 17.        | Комбинация из<br>освоенных<br>элементов техники<br>перемещений и<br>владения мячом |   | 2 | 21.01 |  |
| 18.        | Тактика свободного<br>нападения.   |   | 2 | 28.01 |  |
| 19.        | Позиционное<br>нападение (5:0) без<br>изменения позиций<br>игроков.                |   | 2 | 04.02 |  |
| 20.<br>21. | Основные приёмы<br>игры в волейбол.<br>Правила техники<br>безопасности .           | Выполняют<br>упражнения,<br>соблюдают ТБ<br>Свисток, мячи<br>волейбольные | 2 | 11.02 |  |
| 22.        | Перемещения в<br>стойке приставными<br>шагами боком,<br>лицом и спиной<br>вперед   | Выполняют<br>упражнения,<br>соблюдают ТБ<br>Свисток, мячи<br>волейбольные | 2 | 18.02 |  |
| 23.        | Передача мяча<br>сверху двумя<br>руками на месте и<br>после перемещения<br>вперед. | Выполняют<br>упражнения,<br>соблюдают ТБ<br>Свисток, мячи<br>волейбольные | 2 | 25.02 |  |
| 24.        | Передача мяча<br>сверху двумя<br>руками на месте и<br>после перемещения<br>вперед. | Выполняют<br>упражнения,<br>соблюдают ТБ<br>Свисток, мячи<br>волейбольные | 2 | 04.03 |  |

|    |  |   |   |       |  |
|----|--|---|---|-------|--|
| 25 | Передачи мяча над собой.                                   | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ<br>Свисток, мячи<br>волейбольные | 2 | 11.03 |  |
| 26 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ<br>Свисток, мячи<br>волейбольные | 2 | 18.03 |  |
| 27 | Игра в волейбол.   | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ<br>Свисток, мячи<br>волейбольные | 2 | 08.04 |  |
| 28 | Игра в волейбол  | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ<br>Свисток, мячи<br>волейбольные | 2 | 15.04 |  |
| 29 | Лёгкая атлетика.   | Лёгкая атлетика<br>Бег 30м,60м,прыжок в длину с места.              | 2 | 22.04 |  |
| 30 | Лёгкая атлетика.   | Лёгкая атлетика<br>Бег 250м.прыжок в длину с места                  | 2 | 29.04 |  |
| 31 | Лёгкая атлетика.   | Лёгкая атлетика<br>Бег 1000м.,прыжок в длину с места                | 2 | 06.05 |  |
| 32 | Лёгкая атлетика.   | Лёгкая атлетика<br>Бег 2000м.,метание мяча на дальность             | 2 | 13.05 |  |
| 33 | Лёгкая атлетика.   | Лёгкая атлетика<br>Полоса препятствий                               | 2 | 27.05 |  |
| 34 | Лёгкая атлетика.<br>День здоровья.                         | Лёгкая атлетика<br>Встречная эстафета                               | 2 | 27.05 |  |

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности «Физкульт-Ура!» учащиеся 8 класса:

**получат представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры

**будут уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- соблюдать правила игры

#### **Ожидаемый результат**

- устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
- умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- проявление чувства коллективизма;
- расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

#### **Ученик научится:**

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить спортивные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр разной функциональной направленности.



## **1. Литература:**

1.1. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха: Физическая культура. 8-9 классы Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

1.2. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.

1.3. Методические издания по физической культуре для учителей

1.4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

## **2. Технические средства обучения**

2.1. Компьютер

2.2. Учебные кинофильмы

2.3. Аудиозаписи

## **3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

3.1. Мяч малый (теннисный)

3.2. Палка гимнастическая

3.3. Обруч гимнастический

3.4. Корзина для переноски мячей

3.5. Конусы

*Подвижные и спортивные игры*

3.6. Мячи волейбольные и баскетбольные

3.7. Стойки волейбольные универсальные

3.8. Сетка волейбольная

3.9. Табло перекидное

3.10. Свисток

3.11. Скакалки

3.12. Компрессор для накачивания мячей

3.13. Легкий резиновый мяч

3.15. Кубики

*Измерительные приборы*

**2.16.** Секундомер

**2.17.** Измерительная рулетка

