

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

Нормативно-правовая база	<p>Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе следующих нормативных документов:</p> <ol style="list-style-type: none">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)2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;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»;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);5. «Внеурочная деятельность учащихся», Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, М.: Просвещение, 2011
Направленность программы курса внеурочной деятельности	<p>Данная программа внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительную направленность, рассчитана на 1 год, всего 68 часов (по 2 часа в неделю). Курс предназначен для учащихся 8-х классов МБОУ «Гимназия№3»</p>
Цель программы	<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>
Задачи программы	<p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none">- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;- сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;- создать условия для проявления чувства коллективизма;- развивать :скорость, выносливость, внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;
Формы контроля	<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
		Итого:68ч.

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 (содержание)	Вид деятельности*, необходимые материалы	Количество часов	Дата проведения	
1.	Лёгкая атлетика Бег 30м,60м,прыжок в длину с места.	Выполняют беговую разминку, ОРУ, специальные беговые упражнения.	2	03.09.	
2.	Лёгкая атлетика Бег 250м.прыжок в длину с места	Выполняют беговую разминку, ОРУ, специальные беговые упражнения	2	10.09	
3.	Лёгкая атлетика Бег 1000м.,прыжок в длину с места	Выполняют беговую разминку, ОРУ, специальные беговые упражнения	2	17.09	
4.	Лёгкая атлетика Бег 2000м.,метание мяча на дальность	Выполняют беговую разминку, ОРУ, специальные беговые упражнения	2	24.09	
5.	Лёгкая атлетика Эстафетный бег	Выполняют беговую разминку, ОРУ, специальные беговые упражнения	2	01.10	
6.	Лёгкая атлетика Челночный бег 3x10	Выполняют беговую разминку, ОРУ, специальные беговые упражнения	2	08.10	
7.	Лёгкая атлетика Полоса препятствий	Выполняют беговую разминку, ОРУ, специальные беговые упражнения	2	15.10	
8.	Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбегу.	Выполняют беговую разминку, ОРУ, специальные беговые упражнения	2	22.10	
9.	Лёгкая атлетика Встречная эстафета.	Выполняют беговую разминку, ОРУ, специальные беговые упражнения	2	12.11	
10.	. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игр Правила техники безопасности Стойки игрока. Перемещения Остановки	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ Свисток, мячи баскетбольные	2	19.11	
11.	Стойки, перемещения.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ	2	26.11	

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

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

