

Приложение  
к основной общеобразовательной программе основного  
общего образования Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения «Агинская средняя  
общеобразовательная школа № 2»,  
утвержденной приказом № 71Д от 31.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
**«Здоровым быть здорово»**  
для учащихся 7 класса  
срок реализации – 1 год  
(34 часа)

## 1. Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. В содержание программ включены практические работы в лаборатории Центра «Точка Роста» для изучения параметров физического состояния организма.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;
- список литературы;

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

9. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Агинская СОШ № 2».

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Цель и задачи программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.
- изучение физических параметров организма, с помощью цифровой лаборатории центра «Точка роста».

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий:**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» может предназначена для обучающихся 7 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 7 классе, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В соответствии с целевыми приоритетами, содержащимися в Рабочей программе воспитания МБОУ «Агинская СОШ № 2» на уровне основного общего образования, воспитательный ресурс курса внеурочной деятельности направлен на решение воспитательных задач (отражено в тематическом планировании).

Целевой приоритет воспитания на уровне ОО
<u>Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:</u>
1.– к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья
2.– к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне
3.– к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать
4.– к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека
5.– к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье
6.– к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда
7.– к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение
8.– к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

**9.**– к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества

**10.**– к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее

### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

– Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

– Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

– Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

– Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико- тактической и физической подготовленности занимающихся.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **2.1 Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся

#### **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## **2.2. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» может обучаемые**

### **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

### **могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Здоровым быть здорово» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

## **2.3. Способы проверки результатов**

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностика уровня воспитанности (ежегодно)
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно)
- социометрические исследования (ежегодно)
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);

тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);  
анкетирование;  
участие в соревнованиях;  
сохранность контингента;  
анализ уровня заболеваемости воспитанников.

### **Материально-техническое обеспечение**

Оборудование спортзала:

Перекладина гимнастическая (пристеночная).

Стенка гимнастическая.

Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.

Палка гимнастическая.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Кегли.

Обруч пластиковый детский.

Планка для прыжков в высоту.

Стойка для прыжков в высоту.

Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

Рулетка измерительная.

Щит баскетбольный тренировочный.

Сетка для переноса и хранения мячей.

Волейбольная сетка универсальная.

Сетка волейбольная.

Аптечка.

Мяч малый (теннисный).

Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Гимнастическая площадка.

Мультимедийное оборудование:

1. ЭОР.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный компьютер.
4. Ноутбук с предустановленным программным обеспечением DigLab цифровой лаборатории «Радуга», химический стакан, воронка, датчик рН, датчик электропроводимости, цифровой датчик положения, датчик температуры

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.

2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

### **К средствам наглядности при обучении основным элементам в спортивных играх относятся:**

*Показ двигательного действия учителем (или учеником по заданию учителя).* В основе обучения с помощью показа лежит подражание. При показе двигательного действия в целом или отдельных его элементов учителю необходимо соблюдать следующие требования:

- показ всегда необходимо сочетать с методами использования слова, это позволяет избежать слепого копирования, словесная информация должна быть немногословной, адресной и на языке, понятном для учащихся;
- содержание показа должно соответствовать задачам обучения: а) первый показ, как правило, должен давать целостное представление о технике и основных правилах в данной спортивной игре;
- в дальнейшем, когда необходимо обратить внимание учеников на отдельные движения и акцентированные усилия, в показе подчёркиваются именно эти моменты;
- для большей наглядности иногда показывают лишь часть изучаемого действия, уменьшают скорость движения, делают паузы;
- следует больше внимания уделять имитационному показу, который облегчает восприятие основы и деталей техники двигательного действия;
- недопустим небрежный, неточный показ, так как он может быть принят учениками за образец, которому надо подражать;
- поручать показ упражнения ученику нужно в следующих случаях: а) если учитель по состоянию здоровья не может хорошо выполнить действие; б) когда необходимо снять предубеждение учеников в невыполнимости задания;

*Наглядные пособия* (рисунки, кинограммы с изображением последовательности движений, составляющих действие, учебные видеофильмы и т. п.). Демонстрация наглядных пособий обладает преимуществом перед показом при необходимости акцентировать внимание учащихся на конкретном элементе в обучении определённой тактике в игре. Для получения результатов наглядного восприятия полезны вопросы учителя и ответы учащихся.

### **4. Содержание программы:**

#### **1. Волейбол – 17 часов.**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.

Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

#### **2. Баскетбол – 17 часов.**

Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.

Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной

рукой на уровне груди.

Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.

Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.

Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами

#### 4. Учебно-тематический план внеурочной деятельности 5 класс.

№	Наименование темы	Кол-во часов	Целевой приоритет воспитания на уровне ООО	Использование оборудования центра естественнонаучной и технологической направленностей «Точка роста»
		7 класс		
<b>I.</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>17</b>		
<b>1.</b>	Т.Б. при занятиях в волейбол Оцениваем физические параметры организма	<b>1</b>	2, 6, 8	Ноутбук с предустановленным программным обеспечением DigLab цифровой лаборатории «Радуга», химический стакан, воронка, датчик рН, датчик электропроводимости, цифровой датчик положения, датчик температуры
<b>2.</b>	Перемещения и стойки.Верхняя передача мяча	<b>1</b>	2,8	
<b>3.</b>	Передача мяча двумя руками сверху	<b>1</b>	2,8	
<b>4.</b>	Передача мяча на точность.	<b>1</b>	2,8	
<b>5.</b>	Встречная передача мяча	<b>1</b>	2,8	
<b>6</b>	Подача мяча: верхняя прямая	<b>1</b>	2,8	
<b>7</b>	Прием мяча: сверху двумя руками.	<b>1</b>	2,8	
<b>8</b>	Прием мяча снизу двумя руками.	<b>1</b>	2,8	

<b>9</b>	Прием подачи снизу двумя руками Расположение игроков при приеме.	<b>1</b>	2,8	
<b>10</b>	Передача мяча в парах	<b>1</b>	2,8	
<b>11</b>	Передача мяча в тройках	<b>1</b>	2,8	
<b>12.</b>	Нападающий удар.	<b>1</b>	2,8	
<b>13</b>	Блокировка. Подбор мяча от блока	<b>1</b>	2,8	
<b>14</b>	Прием мяча от нападающего удара	<b>1</b>	2,8	
<b>15</b>	Подбор мяча от сетки	<b>1</b>	2,8	
<b>16</b>	Учебно тренировочная игра "Волейбол"	<b>1</b>	2,8	
<b>17</b>	Энергозатраты организма. Основы правильного питания	<b>1</b>	2, 6, 8	Ноутбук с предустановленным программным обеспечением DigLab цифровой лаборатории «Радуга», микропрепараты
<b>II.</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>17</b>	2,8	
<b>1.</b>	Основы техники и тактики.	<b>1</b>	2,8	
<b>2</b>	Техника нападения	<b>1</b>	2,8	
<b>3</b>	Техника передвижения с мячом	<b>1</b>	2,8	
<b>4</b>	Повороты в движении	<b>1</b>	2,8	
<b>5</b>	Сочетание способов передвижений	<b>1</b>	2,8	
<b>6</b>	Техника владения мячом.	<b>1</b>	2,8	
<b>7</b>	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока	<b>1</b>	2,8	
<b>8</b>	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	<b>1</b>	2,8	
<b>9.</b>	Броски мяча двумя руками с места.	<b>1</b>	2,8	

<b>10</b>	Штрафной бросок	<b>1</b>	2,8	
<b>11</b>	Бросок с трехочковой линии	<b>1</b>	2,8	
<b>12.</b>	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	<b>1</b>	2,8	
<b>13.</b>	Обманные движения..	<b>1</b>	2,8	
<b>14</b>	Обводка соперника с изменением высоты отскока	<b>1</b>	2,8	
<b>15.</b>	Взаимодействие игроков с заслонами.	<b>1</b>	2,8	
<b>16</b>	Учебно-тренировочная игра "Баскетбол"	<b>1</b>	2,8	
<b>17</b>	Развиваем основные физические качества	<b>1</b>	2,6, 8	Ноутбук с предустановленным программным обеспечением DigLab цифровой лаборатории «Радуга»,
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>	2,8	