Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Прудовская средняя общеобразовательная школа п.Пруды
Краснобаковского муниципального округа
Нижегородской области

Утверждена
приказом директора
МАОУ Прудовской средней школы
№154 от 28 августа 2023 г.
_____ Медведева Н.А.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Если хочешь - будь здоров!»

Направление: физическое
Срок обучения: 1 год
Базовое образование обучающихся: 8-9 классы

Руководитель: Гоголева Валентина Алексеевна

Автор-составитель: Гоголева В.А.

п.Пруды
2023 г

Пояснительная записка.

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели:**

- удовлетворение интересов потребностей обучающихся в физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. физическое развитие обучающихся, привитие им любви к спорту и побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых

2. оздоровление школьников, привитие им любви к своему краю, его истории, культуре, природе, развитие самостоятельности и ответственности.

Основные организационные формы:

- занятия школьников в спортивных объединениях (секциях и клубах, организация спортивных турниров и соревнований;
- занятия школьников в объединениях туристско-краеведческой направленности (экскурсии, походы).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Если хочешь быть здоров»** предназначена для обучающихся 8-9 классов. Рабочая программа рассчитана на 34 ч на 1 год обучения.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Раздел «Физическая культура как область знаний».

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности». *Ученик научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств,

тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- **Раздел «Физическое совершенствование».**

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и в длину); - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

– *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
– *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
– *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

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 спортивнооздоровительные 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 во всех его проявлениях.

Содержание курса внеурочной деятельности

Физическая культура как область знаний (1 ч).

Современное олимпийское движение. Судейство соревнований. ОРУ.

Двигательные умения и навыки (19 ч).

Подвижные командные игры (3 ч).

Правила ТБ при проведении подвижных командных игр. «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Лапта». ОРУ.

Баскетбол (16 ч).

Правила ТБ при проведении спортивных игр. ОРУ. *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Овладение техникой ведения мяча. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Добивание мяча после отскока от щита.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам баскетбола.

Тактическая подготовка. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмерка, через «заслон», восьмерка.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Борьба за мяч после отскока от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Развитие двигательных способностей (14 ч).

Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами, с использованием подвижных игр (9 ч).

Правила ТБ при проведении упражнений различной направленности. ОРУ.

Гимнастические упражнения. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные, в парах с набивными мячами.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 4х5060м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 80-100м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10). Кросс до 5км.

Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15…30м, с постоянным

изменением исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (3-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (30-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (60-100м).

Соревнования (5 ч).

Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. ОРУ.

8 класс

Календарно-тематическое планирование

учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)

на 2023-2024 учебный год

34 часа (1 раз в неделю)

№ п/п	Содержание (тема урока)	Примечание
	Физическая культура как область знаний (1 ч).	
1	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований. ОРУ.	
	Двигательные умения и навыки (19 ч).	
	Подвижные игры (3 ч).	
2	Правила ТБ при проведении командных подвижных игр. ОРУ. Игра «Охотники и утки».	
3	ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	
4	ОРУ. Игра «Лапта».	
	Баскетбол (16 ч).	
5	Правила ТБ при проведении спортивных игр. ОРУ. *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*	
6	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	
7	*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника. ОРУ.	
8	*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Скрытые передачи. ОРУ.	
9	*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Передача мяча со сменой мест в движении. ОРУ.	

10	Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. ОРУ.	
11	*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. ОРУ.	
12	Штрафной бросок. Добивание мяча после отскока от щита. ОРУ.	
13	*Освоение индивидуальных защитных действий.* Перехват мяча. ОРУ.	
14	*Освоение индивидуальных защитных действий.* Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. ОРУ.	
15	*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок. ОРУ.	
16	*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по правилам баскетбола. ОРУ.	
17	*Тактическая подготовка.* Нападение быстрым прорывом (3:2). ОРУ.	

18	*Тактическая подготовка.* Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмерка, через «заслон», восьмерка. ОРУ.	
19	*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Борьба за мяч после отскока от щита. ОРУ.	
20	*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Зонная защита 3:2, 2:3. ОРУ.	

	Развитие двигательных способностей (14 ч).	
	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами, с использованием подвижных игр (9 ч).	
21	Правила ТБ при проведении упражнений различной направленности. ОРУ.	

22	*Гимнастические упражнения.* Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке. ОРУ.	
23	*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные, в парах с набивными мячами. *Подвижная игра* «Бабки». ОРУ.	
24	*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. *Подвижная игра* «Лапта». ОРУ.	
25	*Легкоатлетические упражнения.* Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 4х50-60м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 80-100м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10). Кросс до 5км. ОРУ.	
26	*Упражнения для развития быстроты.* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15…30м, с постоянным изменением исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. *Подвижная игра* «Борьба за мяч». ОРУ.	
27	Бег с остановками и с резким изменением направления, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. ОРУ.	
28	*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты. *Подвижная игра* «Городки». ОРУ.	
29	*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (35кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (30-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (60-100м). ОРУ.	
	Соревнования (5 ч).	
30	Контрольные игры. ОРУ.	

31	ОРУ. Контрольные соревнования.	
32	ОРУ. Разбор проведённых игр.	
33	ОРУ. Устранение ошибок, допущенных во время игр или соревнований.	
34	ОРУ. Итоги года.	

9 класс

Календарно-тематическое планирование

учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)

на 2023-2024 учебный год

34 часа (1 раз в неделю)

№ п/п	Содержание (тема урока)	Примечание
	Физическая культура как область знаний (1 ч).	
1	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований. ОРУ.	
	Двигательные умения и навыки (19 ч).	
	Подвижные игры (3 ч).	
2	Правила ТБ при проведении командных подвижных игр. ОРУ. Игра «Охотники и утки».	
3	ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	
4	ОРУ. Игра «Лапта».	
	Баскетбол (16 ч).	
5	Правила ТБ при проведении спортивных игр. ОРУ. *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*	
6	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	

7	*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника. ОРУ.	
8	*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Скрытые передачи. ОРУ.	
9	*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Передача мяча со сменой мест в движении. ОРУ.	
10	Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. ОРУ.	
11	*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. ОРУ.	
12	Штрафной бросок. Добивание мяча после отскока от щита. ОРУ.	
13	*Освоение индивидуальных защитных действий.* Перехват мяча. ОРУ.	
14	*Освоение индивидуальных защитных действий.* Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. ОРУ.	
15	*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок. ОРУ.	
16	*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по правилам баскетбола. ОРУ.	
17	*Тактическая подготовка.* Нападение быстрым прорывом (3:2). ОРУ.	

18	*Тактическая подготовка.* Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмерка, через «заслон», восьмерка. ОРУ.	
19	*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Борьба за мяч после отскока от щита. ОРУ.	
20	*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Зонная защита 3:2, 2:3. ОРУ.	

	Развитие двигательных способностей (14 ч).	

	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами, с использованием подвижных игр (9 ч).	
21	Правила ТБ при проведении упражнений различной направленности. ОРУ.	
22	*Гимнастические упражнения.* Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке. ОРУ.	
23	*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные, в парах с набивными мячами. *Подвижная игра* «Бабки». ОРУ.	
24	*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. *Подвижная игра* «Лапта». ОРУ.	
25	*Легкоатлетические упражнения.* Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 4х50-60м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 80-100м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10). Кросс до 5км. ОРУ.	
26	*Упражнения для развития быстроты.* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15…30м, с постоянным изменением исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. *Подвижная игра* «Борьба за мяч». ОРУ.	
27	Бег с остановками и с резким изменением направления, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. ОРУ.	
28	*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты.	

	Подвижная игра «Городки». ОРУ.	
29	*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (35кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (30-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (60-100м). ОРУ.	
	Соревнования (5 ч).	
30	Контрольные игры. ОРУ.	
31	ОРУ. Контрольные соревнования.	
32	ОРУ. Разбор проведённых игр.	
33	ОРУ. Устранение ошибок, допущенных во время игр или соревнований.	
34	ОРУ. Итоги года.	