

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ  
«ЛИЦЕЙ №57»

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МБУ «Лицей №57»  
Протокол №1 от 30.08.2017

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
МБУ «Лицей №57»  
от 30.08.2017 г.



Козырева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

**«Быстрее, выше, сильнее»**

(спортивно-оздоровительное направление)

Модифицированная программа  
Возраст обучающихся – 14 – 15 лет (9 класс)  
Срок реализации – 5 лет

Составил:  
Варфоломеев Г.В.,  
учитель физической культуры

Тольятти  
2017

## 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» составлена на основе Примерной программы основного общего образования «Физическая культура», подготовленной в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», Москва, Просвещение, 2011г., Программы физического воспитания с использованием личноно – ориентированного содержания «Спортивный выбор» в 1 – 11 кл., Самара, 2008г. (рекомендована научно – методическим экспертным советом МОиН Самарской области к реализации в ОУ среднего полного общего образования), программы Кайгородова В.Н.«Быстрее, выше, сильнее».

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению и предназначена для работы с учащимися 9 классов.

Объем часов в год – 34, периодичность проведения занятий – 1 час в неделю.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, личностные качества;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания.

#### Планируемый результат УУД

Вид УУД	Ожидаемый результат
<ul style="list-style-type: none"><li>• личностные</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• готовность обучающихся сориентироваться в нравственных нормах и правилах, выработать свою жизненную позицию в отношении мира;</li><li>• в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, <i>делать выбор</i> при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;</li><li>• осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья,</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• регулятивные</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;</li></ul>



В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Эффективность внеклассной работы обеспечивается при соблюдении следующих условий:

- тесная связь с учебной работой (преемственность содержания, организационно-методические приемы и т. д.);
- доступность занятий и разнообразие форм, обеспечивающих включение в физкультурно-спортивную деятельность широкого контингента учащихся;
- преемственность принципов и методов всей системы внеклассной образовательно-воспитательной работы при широком участии ученического актива;
- четкое руководство со стороны администрации и учителей.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению предназначена для учащихся 8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 2 часа в неделю (68 часов в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Внеурочная работа проводится во внеурочное время в виде тренировочных занятий и игр по легкой атлетике, спортивному многоборью, «Весёлым стартам», пионерболу, футболу, волейболу, баскетболу, шахматам и др. Тренировки проводятся в группах, командах.

Значительное место отводится общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, упражнениям на гимнастических скамейках и стенке, со скакалками, в равновесии, лазанье, прыжках.

Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используются самые различные формы организации и проведения занятий с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Основными формами являются: походы, тренировки, спортивные соревнования, физкультурные праздники, Дни здоровья. Одной из самых интересных форм внеклассных мероприятий является проведение Лицейской спартакиады «Самый спортивный класс» по 7 видам: мини-футбол, баскетбол, волейбол, плавание, малые олимпийские игры, настольный теннис, спортивная викторина. Традиционно для учащихся в Лицее проводится летняя и зимняя военно – патриотическая игра «Зарница», в рамках «Зарницы» - конкурс Смотр строя и песни.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ**

Ежегодно разрабатывается план спортивно – массовой работы МБУ «Лицей № 57». Учителя Лицея организуют и проводят работу согласно данному плану, утвержденному директором ОУ.

Данный план составляет раздел Плана воспитательной деятельности МБУ «Лицей № 57» и отражён в Программе воспитания и социализации обучающихся.

Во всех классах школы избираются физкультурные организаторы. Они работают под руководством классных руководителей, организуя учеников своего класса для участия в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, проводимых в Лицее.

Комплектование групп производится с учетом возраста, здоровья, согласно заявлениям родителей учащихся. В период подготовки к соревнованиям создаются команды. Количество участников зависит от условий соревнований. С участниками команд проводятся тренировки.

Занятия команд проводятся согласно графику утвержденному директором ОУ и учебно – тематическому планированию данной Программы.

Обязательными условиями для создания команд по видам спорта являются: наличие мест для занятий, необходимое оборудование и инвентарь, а главное - квалифицированное руководство. Руководители спортивных секций обладают знаниями по данным видам спорта, владеют методикой проведения занятий.

## **Формы внеклассной работы**

### **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеурочной работы по физическому воспитанию в Лицее. Они содействуют привлечению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями дома и на уроках, повышают физическую подготовленность учащихся, сплачивают детский коллектив.

Соревнования, как и другие виды внеклассной работы, включаются в общий годовой план работы Лицея. В начале учебного года определяются сроки проведения соревнований. С учетом этих сроков заблаговременно проводится подготовка к соревнованиям.

Спортивные соревнования организуются и проводятся непосредственно учителями физической культуры. Каждое соревнование проводится на основании Приказа по Лицею, в котором указываются: цели соревнования, руководство, время и место проведения, участники, форма заявки и сроки ее представления.

В программу соревнований по играм включаются подвижные игры из школьной учебной программы и из программы муниципального этапа Спартакиады школьников. Соревнования по подвижным играм могут проводиться среди всех учащихся в любое время года.

Спортивные соревнования в школе могут проводиться в классе между командами, а в Лицее между классами.

Внутри класса соревнование организуется и проводится учителем.

Для подготовки и проведения соревнований надо привлекаются учащиеся. Они обычно готовят места для соревнований, инвентарь, оформляют площадки или залы, судейские протоколы. Дети, не участвующие в соревнованиях, работают судьями (будучи хорошо проинструктированными, они смогут производить измерения и запись результатов, подсчет очков).

### **Дни здоровья**

Дни здоровья проводятся не менее 3 раз в учебном году с охватом всех учащихся 9 классов. В программу соревнований входят спортивные и подвижные игры, «Веселые старты» и эстафеты.

### **Экскурсии и походы**

Экскурсии и походы выходного дня проводят классные руководители вместе с учителями физической культуры и родителями. Прогулки, экскурсии и походы чаще всего проводятся пешком, зимой могут быть использованы лыжи.

В походах сочетается выполнение образовательных задач с условиями походной жизни (разбивка бивака, приготовление пищи, преодоление трудностей, умение пользоваться компасом и других способов ориентирования на местности и т. д.).

### Спортивные праздники

Спортивные праздники обычно посвящены тематическим датам. В школе традиционно проводятся следующие мероприятия, посвященные знаменательным датам: «День Лицея», «День русской культуры», месячник патриотического воспитания (февраль).

В рамках спортивных мероприятий мы осуществляем тесное сотрудничество со следующими социальными партнёрами: МБУС «Центр физической культуры и спорта», МБУДО СДЮСШОР № 2 «Красные крылья», Детско - молодёжная общественная организация футбольный клуб «Импульс», ДЮЦ «Патриот».

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 9 класс

Сроки	Мероприятие, соревнование	Клас сы	Кол-во участников	Место проведения	Кол-во часов	Отв-ный
Сентябрь	День здоровья	4	95	Спортивные площадки лицея	1	Учителя физической культуры
Сентябрь	Ознакомление с нормами по ФСК «ГТО» Спортивная викторина	4	95	Спортивные площадки лицея	1	Учителя физической культуры
Сентябрь	Подготовка команд к соревнованиям по футболу	4	40	Спортивные площадки лицея	1	Учителя физической культуры
Сентябрь	Соревнования по футболу	4	32	Спортивный стадион	1	Учителя физической культуры
Октябрь	Подготовка к соревнованиям (Эстафеты) «Весёлые старты»	4	40	Спортивный зал	1	Учителя физической культуры
Октябрь	Соревнования, посвящённые Дню Лицея»Весёлые старты»	4	40	Спортивные площадки лицея	1	Учителя физической культуры
Октябрь	<u>Подготовка к школьному туру олимпиады по физической культуре</u>	4	16	Спортивные площадки лицея	1	Учителя физической культуры
Октябрь	<u>Олимпиада по физической культуре (школьный тур)</u>	4	16	Спортивные площадки лицея	1	Учителя физической культуры
Ноябрь	День здоровья	4	40	Спортивный зал	1	Учителя физической культуры

Ноябрь	Подготовка к соревнованиям по волейболу	4	40	Спортивный зал	1	Учителя физической культуры
Ноябрь	Соревнования по волейболу	4	40	Спортивный зал	1	Учителя физической культуры
Ноябрь	Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	4	40	Спортивный зал	1	Учителя физической культуры
Декабрь	Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	4	50	Спортивный зал	2	Учителя физической культуры
Декабрь	Подготовка к соревнованиям по баскетболу	4	40	Спортивный зал	1	Учителя физической культуры
Декабрь	Соревнования по баскетболу	4	25	Спортивный зал	1	Учителя физической культуры
Январь	Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	4	50	Спортивный зал	1	Учителя физической культуры
Январь	Подготовка к соревнованиям по лыжам	4	16	Вокруг школы улица	1	Учителя физической культуры
Январь	Соревнования по лыжам	4	16	Вокруг школы улица	1	Учителя физической культуры
Февраль	Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам ОФП	4	16	Спортивные площадки лицея	1	Учителя физической культуры
Февраль	Смотр Строя и песни. Игра «Зарница».	4	16	Спортивные площадки лицея	1	Учителя физической культуры
Февраль	Соревнования по подготовке к сдаче норм ФСК»ГТО»	4	50	Спортивные площадки лицея	1	Учителя физической культуры
Февраль	Подготовка к Спартакиаде школьников	4	20	Спортивные площадки лицея	1	Учителя физической культуры
Март	Участие в городской спартакиаде волейболу и по баскетболу.	4	20	Площадки города	1	Учителя физической культуры
Март	Участие в городской спартакиаде волейболу и по	4	60	Спортивные площадки лицея	1	Учителя физической культуры

	баскетболу.					
Март	Соревнования городской спартакиады волейбол, баскетбол.	4	20	Спортивные площадки лицея	1	Учителя физической культуры
Апрель	Подготовка к спартакиаде школьников по плаванию и стрельбе	4	20	Спортивные площадки лицея	1	Учителя физической культуры
Апрель	Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	4	50	Спортивные площадки лицея	1	Учителя физической культуры
Апрель	Подготовка к соревнованиям по Легкой атлетике	4	25	Спортивные площадки лицея	1	Учителя физической культуры
Апрель	Соревнования по легкой атлетике	4	24	Стадион лицея	1	Учителя физической культуры
Май	Совершенствование игровых навыков в баскетболе.	4	36	Спортивные площадки лицея	1	Учителя физической культуры
Май	Совершенствование игровых навыков в волейболе.	4	28	Спортивные площадки лицея	1	Учителя физической культуры
Май	Совершенствование игровых навыков в футболе.	4	40	Спортивные площадки лицея	2	Учителя физической культуры

**Итого – 34 часа**

### **План проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий**

Сроки	Мероприятие, соревнование	Классы	Кол-во участников	Место проведения	Отв-ный
Ежеквартально	Дни здоровья	1-11		Спортивные площадки лицея	Учителя физкультуры
<b>В течение года</b>					
Сентябрь	Открытие и формирование спортивных секций, олимпиадной школы	1-11		Спортивные секции лицея	Администрация МО учителей физической культуры
Сентябрь	Ознакомление с нормативной базой	-		-	Администрация МО учителей



	по ФСК «ГТО»				физической культуры
В теч. года	Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	1-11			Учителя физической культуры
Сентябрь	Формирование команды учителей для участия в соревнованиях Спартакиады учителей	-		Спортивные площадки города	Администрация Варфоломеев Г.В.
Сентябрь	Открытие городской Спартакиады школьников	5-11	20	Ст. «Торпедо»	Варфоломеев Г.В.
Сентябрь	Городские соревнования по туризму «Школа безопасности»	5-10-е	10	В соответствии с Приказом ДО	Учитель ОБЖ
Октябрь	Кросс наций	8-11	25	Ст. «Торпедо»	Варфоломеев Г.В.
Октябрь	Открытые уроки, соревнования, посвящённые Дню Лицея	1-11	1220	Спортивные площадки лицея	Администрация МО учителей физической культуры
Октябрь	Организация каникулярной занятости учащихся (по спец. графику)	1-11	400	Спортивные площадки лицея	Администрация МО учителей физической культуры
Ноябрь	Участие в городской олимпиаде по физкультуре	9-11	6	В соответствии с Приказом ДО	Администрация МО учителей физической культуры
Ноябрь	Соревнования по волейболу, футболу среди классов лицея	6-11	250	Спорт.зал	Варфоломеев Г.В., Махинова Л.В.
Ноябрь	Организация каникулярной занятости учащихся (по спец. графику)	1-11	400	Спортивные площадки лицея	Администрация МО учителей физической культуры
Январь	Организация каникулярной занятости учащихся (по спец. графику)	1-11	200	Спортивные площадки лицея	Администрация МО учителей физической культуры
Январь - февраль	Соревнования по	2-11	450	Спортивные	Учителя

	лыжной подготовке, зимнему футболу, пионерболу среди классов лица			площадки лица	физической культуры
Февраль	Участие в городских соревнованиях по лыжным гонкам в рамках Спартакиады школьников	5-11	10	В соответствии с Приказом ДО	Варфоломеев Г.В.
Февраль	Участие во Всероссийской акции «Лыжня России»	5-11	25	В соответствии с Приказом ДО	Варфоломеев Г.В.
Февраль	Организация каникулярной занятости учащихся (по спец. графику)	1-11	400	Спортивные площадки лица	Администрация МО учителей физической культуры
Февраль-март	Участие в соревнованиях городской Спартакиады спортивно-технической направленности	5-9	6	МОУ ДОД ДЮЦ «Альянс»	Рук. Дмитриев В.Ф. (МОУ ДОД ДЮЦ «Альянс»)
Февраль - март	Участие в городских соревнованиях по волейболу в рамках Спартакиады школьников (девушки)	5-11	10	В соответствии с Приказом ДО (в том числе как базовая школа, реализующая проект).	Варфоломеев Г.В.
Март	Участие в городских соревнованиях по волейболу в рамках Спартакиады школьников (юноши)	5-11	10	В соответствии с Приказом ДО (в том числе, как базовая школа, реализующая проект).	Варфоломеев Г.В.
Март-апрель	Участие в городских соревнованиях по волейболу в рамках Спартакиады школьников	5-11	10	В соответствии с Приказом ДО (в том числе, как базовая школа, реализующая проект).	Варфоломеев Г.В.
Апрель	Неделя Здоровья	1-11	1220	В соответствии с планом работы	Психолог, валеолог, МО

				лица	учителей физической культуры
Апрель	Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию в рамках Спартакиады школьников	5-11	5	В соответствии с Приказом ДО	Варфоломеев Г.В.
Апрель	Организация каникулярной занятости учащихся (по спец. графику)	1-11	400	Спортивные площадки лица	Администрация МО учителей физической культуры
Май	Закрытие Спартакиады школьников	5-11	10	В соответствии с Приказом ДО	Варфоломеев Г.В.
Май	Участие в легкоатлетических соревнованиях, посвящённых Дню Победы	5-10	10	В соответствии с Приказом ДО	Учителя физ-ры
Июнь-август	Организация каникулярной занятости учащихся (по спец. графику)	1-11	400	Спортивные площадки лица	Администрация МО учителей физической культуры

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
3	Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1976. 111с.	Д
4	Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 112с.	Д
5	Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983.	Д
6	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.	Д
7	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2007.	Д
8	Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.	Д
9	Дидактические материалы по основным разделам	Г
10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
12	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
13	Плакаты методические	Д
14	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д
15	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	Д
17	Мультимедийный компьютер	Д
18	Стенка гимнастическая	Д
19	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
20	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
21	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
22	Палка гимнастическая	Г
23	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
24	Скакалка детская	К
25	Гантели наборные	К
26	Табло перекидное	Г
27	Пульсометр	Д
28	Шагомер электронный	Г
29	Ступенька универсальная	Г

30	Весы медицинские с ростомером	Г
31	Стойки волейбольные универсальные	Д
32	Кубики	Д
33	Обруч детский	Г
34	Жилетки игровые	Г
35	Сетка волейбольная	Г
36	Аптечка	Д
37	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
38	Конус сигнальный	Д
39	Ролик для прессы	Г
40	Насос ручной	Г
41	Секундомер	Д
42	Площадка игровая волейбольная	Д

### Опись спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Скамейка деревянная большая	3
2	Скамейка жёлтая	1
3	Канат	1
4	Мат	14
5	Мат гимнастический	14
6	Набор мячей	2
7	Силовое обрудование	4
8	Скамья гимнастическая	4
9	Стойка для прыжков	1
10	Тонель	1
11	Тренажёр универсальный	2
12	Бревно напольное	1
13	Канат 10 м	1
14	Мостик подкидной	2
15	Стол теннисный	4
16	Волейбольная сетка со стойками	1
17	Комплект спортивного оборудования	3
18	Магнитофон	1
19	Набор для мини футбола (ворота с сеткой)	1
20	Набор мягких мод. форм	1
21	Силовая станция	1
22	Бадминтон	2
23	Бревно гимнастическое	1
24	Брусья гимнастические (комплект)	1
25	Брусья мужские (комплект)	1
26	Воланы	20
27	Козёл гимнастический	2
28	Колесо гимнастическое	5
29	Конь гимнастический	1
30	Лестница гимнастическая	10
31	Мяч баскетбольный	23
32	Мяч волейбольный	20
33	Мяч гандбольный	10

34	Мяч резиновый	22
35	Мяч С 22 ЛП	9
36	Мяч теннисный	13
37	Мяч футбольный	23
38	Набор теннисный	2
39	Насос ножной	1
40	Обручи металлические	5
41	Секундомер	1
42	Секундомер эл. мех.	1
43	Сетка для баскетбола	1
44	Скакалка	7
45	Скакалка вер.	1
46	Скакалка счётн.	2
47	Стенка гимнастическая	37
48	Фуфайка (белая) с номером	10
49	Экспандер плечевой	2
50	Гантели	8
51	Гири	3
52	Гиря 32 кг	1
53	Гранаты	15
54	Кольцо	10
55	Копьё мужское	1
56	Мяч б\б	3
57	Мяч баскетбольный	3
58	Мячи для метания	5
59	Сетка волейбольная	1
60	Тренажёр	1
61	Шахматы	1
62	Дартц	2
63	Наколенники волейбольные	11
64	Майки (жёлтые)	7
65	Беговая дорожка	2
66	Нагрудные номера	17