

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

**ПРИНЯТА**

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

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МБУ «Лицей №57»  
от « 1 » 09 2017 г.  
№ 373



Л.А.Козырева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

**«Быстрее, выше, сильнее»**

(спортивно-оздоровительное направление)

Модифицированная программа  
Возраст обучающихся – 13 – 14 лет (8 класс)  
Срок реализации – 1 год

Составил:  
Варфоломеев Г.В.,  
учитель физической культуры

Тольятти

## 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» составлена на основе Программы основного общего образования «Физическая культура», Москва, Просвещение, 2013г., Программы физического воспитания с использованием личностно – 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 8 классов.

Объем часов в год – 34 часа, 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><li>• регулятивные</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><li>• регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;</li><li>• способность к планированию, контролю, коррекции своих действий и оценки своей успешности.</li></ul> |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• познавательные</li> <br/> <li>• коммуникативные</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;</li> <li>• умение преобразовывать информацию из одной формы в другую, искать и исследовать информацию, делать выводы;</li> <li>• выявление ошибки при выполнении технических действий в игровой деятельности;</li> <li>• оказывать первую медицинскую помощь при травмах;</li> <li>• правила спортивных игр</li> <br/> <li>• эффективно сотрудничать, определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы,</li> <li>• правильно выражать свои мысли,</li> <li>• учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);</li> <li>• социально адаптироваться в мире, расширить сферы общения, приобрести опыт взаимодействия с окружающим миром;</li> <li>• переживать за успех своей команды, соревноваться за свою команду;</li> <li>• уметь достойно проигрывать.</li> </ul> |
|---|--|

### **ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ПРИОБРЕСТИ УЧАЩИЕСЯ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по «Быстрее, выше, сильнее» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
  - способы сохранения и укрепление здоровья;
  - основы развития познавательной сферы;
  - свои права и права других людей;
  - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
  - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- и должны уметь:*
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
  - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
  - заботиться о своём здоровье;
  - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
  - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
  - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
  - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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 1 часу в неделю (34 часа 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 – патриотическую игра «Зарница», в рамках «Зарницы» - конкурс Смотр строя и песни.

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 деятельности**

#### **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 5 – 8 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 С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

| № п\п | Наименование тем и разделов                                     | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1     | День здоровья   | 1                |
| 2     | Ознакомление с нормами по ФСК «ГТО».<br>Спортивная викторина    | 1                |
| 3     | Подготовка команд к соревнованиям по кроссу                     | 1                |
| 4     | Соревнования по кроссу  | 1                |
| 5     | Подготовка к соревнованиям (Эстафеты) «Весёлые старты»          | 1                |
| 6     | Соревнования, посвящённые Дню Лицея «Весёлые старты»            | 1                |
| 7     | Подготовка к школьному туру олимпиады по физической культуре    | 1                |
| 8     | Олимпиада по физической культуре (школьный тур)                 | 1                |
| 9     | День здоровья   | 1                |
| 10    | Подготовка к соревнованиям по волейболу                         | 1                |
| 11    | Соревнования по волейболу                                       | 1                |
| 12-13 | Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»                               | 2                |
| 14-15 | Подготовка к соревнованиям по баскетболу                        | 2                |
| 16    | Соревнования по баскетболу                                      | 1                |
| 17    | Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»                               | 1                |
| 18    | Подготовка к соревнованиям по лыжам                             | 1                |
| 19    | Соревнования по лыжам   | 1                |
| 20    | Подготовка к Смотру строя и песни в рамках игры «Зарница»       | 1                |
| 21    | Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам. ОФП                | 1                |
| 22    | Смотр Строя и песни. Игра «Зарница».                            | 1                |
| 23    | Соревнования по подготовке к сдаче норм ФСК» ГТО»               | 1                |
| 24    | Подготовка к Спартакиаде школьников                             | 1                |
| 25    | Участие в городской Спартакиаде (лыжи и шахматы)                | 1                |
| 26    | Подготовка к городской Спартакиаде                              | 1                |
| 27    | Соревнования городской Спартакиады - волейбол, баскетбол, лыжи. | 1                |
| 28    | Подготовка к Спартакиаде школьников по плаванию и стрельбе      | 1                |
| 29    | Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»                               | 1                |
| 30    | Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике                   | 1                |
| 31    | Подготовка к соревнованиям по футболу                           | 1                |
| 32    | Соревнования по футболу   | 1                |
| 33-34 | Спортивный праздник   | 2                |