



**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОВОКУЗНЕЦКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 34»**

654018, Кемеровская область, город Новокузнецк, улица Циолковского, 65  
т/ф. (8 - 3843)77-13-80, т.(8- 3843)70-07-34, licey34n@yandex.ru

**РАССМОТРЕНО**

на МО учителей физической культу-  
ры, ОБЖ, технологии.

протокол № 01

от « 27» августа 2021г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «Лицей № 34»

\_\_\_\_\_ С.В.Стрепан

приказ № 209-0

от «30» августа 2021г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Здоровый ребенок - успешный ребенок»  
8 класс**

Составитель программы:  
Учителя физической культуры  
МБОУ «Лицей № 34»  
Нигровская Т.М.

Новокузнецкий городской округ,  
2021г.

## Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности составлена на основе ФГОС ООП ООО, с учетом Программы воспитания МБОУ «Лицей № 34». Содержание программы направлено на формирование базовых компетентностей, что соответствует ООП ООО общего образования. При дистанционном обучении проводится корректировка программы с сохранением часов на изучение каждой темы.

В Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования определено пространство и время внеурочной деятельности школьников в образовательном процессе. Это даёт возможность педагогам заниматься с детьми по различным программам, направленным на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в рамках ФГОС «Здоровый ребенок - успешный ребенок» – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Содержание программы составляют разнообразные виды движения: бег, прыжки, метания, лазания, соревнования по классам, бег по дистанции, катание на санках, традиционные народные игры и т.д.

Программа «Здоровый ребенок- успешный ребенок » способствует снятию у учащихся статистического напряжения, увеличению их двигательной активности, укреплению здоровья средствами физической культуры, активному отдыху, приобретению необходимых знаний в области гигиены и медицины.

**Цель программы:** содействие укреплению здоровья и создание условий для гармоничного физического развития обучающихся средствами подвижных игр.

**Актуальность** предлагаемой программы обусловлена тем, что система физического воспитания в школе требует увеличения двигательной активности учащихся за счет введения дополнительных занятий. Средства физической подготовки являются прекрасным средством физического развития школьников. Они не требуют специальной подготовки детей, доступны всем ученикам и знакомы по урокам физической культуры. В хорошо организованных занятиях совершенствуются функции организма, многогранно упражняются и развиваются важные качества и способности, накапливается ценный опыт использования своих возможностей, и формируются общественно значимые черты поведения. Занятия внеурочной деятельностью воспитывают такое ценное качество, как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.

В процессе реализации программы решаются **задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней

среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, переключение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;

- подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Данная программа позволяет комплексно решать учебно-воспитательные, оздоровительные и развивающие задачи по формированию разносторонней, творчески активной созидательной личности, которая развивается в соответствии со своими интересами, увлечениями и осмысленно относится к своему здоровью.

Объём программы: 8-класс 34 часа

Занятия проводятся в лицее, спортивном зале и на свежем воздухе.

Занятия проводятся с учётом всех требований возрастных и индивидуальных особенностей дифференцированно.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты освоения:**

- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

#### **Метапредметные результаты освоения**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях:
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### ***Регулятивные УУД***

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Познавательные УУД**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Коммуникативные УУД**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и с взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## Содержание программы

### Календарно-тематическое планирование к программе «Здоровый ребенок-успешный ребенок» для учащихся 8 классов

№ п/п	Элементы содержания занятия	Кол- во часов
1	1. Основы ЗОЖ. Техника безопасности и правила поведения во время занятий. 2. ОРУ с волейбольными, баскетбольными мячами. 3. Беговые, прыжковые упражнения с чередованием. 4. Элементы баскетбола (стойка, перемещение и остановки). 5. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
2	1. Обучение движениям и правилам формирования правильной осанки. 2. Специальные упражнения с баскетбольным и волейбольными мячами. 3. Тестирование физических качеств (прыжки в длину с места). 4. Спортивные эстафеты с мячами.	1
3	1. Комбинированная эстафета с элементами легкой атлетики и спортивных игр. 3. ОРУ с мячами. 4. Игры: «Мяч в цель».	1
4	1. Знакомство с упражнениями на развитие физических качеств и их выполнения. 2. Правила игры в баскетбол и волейбол. 3. Эстафеты с баскетбольным и волейбольными мячами. 4. Игра в баскетбол 3х3 по упрощенным правилам.	1
5	1. Беседа о правилах общения и безопасного поведения во время игры. 2. Игра с элементами ОРУ 3. Эстафеты с элементами баскетбола. 4. Игры «Мяч в цель»	1
6	1. Беседа о правильном режиме дня-как залог здоровья. 2. Соревнование команд внутри группы по баскетболу по упрощенным правилам. 3. Подвижные игры со скалкой. 4. Эстафеты с мячами.	1
7	1. Бег на выносливость, бег по пересеченной местности, равномерный бег. 2. Чередование бега и ходьбы. 3. Комплекс ОРУ. 4. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола.	1
8	1. Беседа «Игры которые мы знаем». 2. ОРУ с мячами на месте и в движении. 3. Тестирование: челночный бег 3х10 метров. 4. Подвижные игры: «Веселая игра с колокольчиком», «Снайпер».	1
9	1. Знакомство с играми на координацию. 2. Комплекс ОРУ с оздоровительной направленностью. 3. Метание малых мячей по движущейся мишени. 4. Подвижные игры с элементами спортивных игр футбола, волейбола.	1
10	1. Знакомство с играми с метанием в цель.	1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Напоминание о правилах поведения во время метания в цель.</li> <li>3. Броски баскетбольных мячей в кольцо.</li> <li>4. Эстафеты с мячами на первенство команд.</li> </ul>	
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Игры, в которых присутствуют специфические построения, сохраняющиеся на протяжении всего игрового процесса (штрафной бросок).</li> <li>2. Комплекс ОРУ на профилактику плоскостопия.</li> <li>3. Эстафеты.</li> </ul>	1
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа о правильном питании, о ЗОЖ, о двигательной активности.</li> <li>2. Тестирование толкания набивного мяча (1 кг).</li> <li>3. ОРУ с мячами.</li> <li>4. Спортивная игра: «Мини-футбол».</li> </ul>	1
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</li> <li>2. Тестирование физических способностей (подтягивание).</li> <li>3. Комплекс ОРУ с элементами бега, прыжков.</li> </ul>	1
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с правилами составления комплекса упражнений гимнастической гимнастики.</li> <li>2. Соревнования внутри группы по многоборью ГТО, по гимнастике.</li> </ul>	1
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа: «Роль игры в физическом воспитании детей.</li> <li>2. Комплекс ОРУ на координацию движений.</li> <li>3. Подвижные игры с элементами дыхательных упражнений «Кто выше?», «Отталкивание и приземление».</li> </ul>	1
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с условием соревнований по подвижным играм.</li> <li>2. ОРУ с мячами.</li> <li>3. Полоса препятствий.</li> <li>4. Соревнование по мини-футболу.</li> </ul>	1
17	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Основы игровой деятельности на улице.</li> <li>2. Игры на свежем воздухе на улице.</li> <li>3. Старты на лыжах.</li> <li>4. «Мини-футбол» на снегу.</li> </ul>	1
18	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Приобщение к самостоятельным занятиями физическими упражнениями и использование их на основе формирования интереса к определенным видам деятельности.</li> <li>2. Прохождение дистанции на лыжах (1 км).</li> <li>3. Комбинированная эстафета на лыжах.</li> </ul>	1
19	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Основы игровой деятельности на улице.</li> <li>2. Выполнение простейших закаливающих процедур.</li> <li>3. ОРУ без лыж и палок.</li> <li>4. Прохождение дистанции на лыжах (1 км).</li> <li>5. Подвижные игры на свежем воздухе.</li> </ul>	1
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление с простейшими методами обучения основным строевым приемам с лыжами.</li> <li>2. Выполнение спусков, подъемов на лыжах.</li> <li>3. Подвижные игры с мячами, с хоккейными клюшками.</li> </ul>	1
21	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с правилами организации соревнований на свежем воздухе на улице.</li> <li>2. Напоминание о технике безопасности во время передвижения на лыжах.</li> <li>3. Игры, эстафеты на лыжах с палками, без палок.</li> </ul>	1
22	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Напоминание о технике выполнения лыжных ходов.</li> <li>2. Повторение ранее изученных ходов.</li> <li>3. Эстафеты с предметами.</li> <li>4. «Мини-футбол» на снегу.</li> </ul>	1
23	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа: «Влияние физических упражнений на укрепление здоровья».</li> <li>2. Эстафеты на лыжах с палками, без палок.</li> </ul>	1
24	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем.</li> </ul>	1

	2. Спортивный праздник «Лыжня зовет!». 3. Подвижные игры без лыж.	
25	1. Беседа о здоровом образе жизни на основе занятий лыжной подготовкой. 2. Круговая тренировка с элементами лыжного спорта. 3. Игры, эстафеты на лыжах.	1
26	1. Беседа: «Эмоции и их урегулирование в процессе занятий физическими упражнениями». 2. Комплекс ОРУ с мячами. 3. Броски баскетбольных мячей в кольцо. 4. Игра в баскетбол.	1
27	1. Техника безопасности и правила поведения во время занятий спортивными играми. 2. Комплекс ОРУ с мячами. 3. Комбинированные эстафеты с мячами.	1
28	1. Беседа «Влияние личной гигиены на укрепление здоровья». 2. Спортивные старты с предметами. 3. Тестирование: наклон туловища вперед, сидя на полу. 4. «Мини-футбол».	1
29	1. Беседа: «Физические качества и их связь с физическим развитием». 2. Специальные прыжковые беговые упражнения. 3. Эстафеты с элементами спортивных игр. 4. Подвижные игры: «Мини-футбол»	1
30	1. Беседа: «Организация проведения утренней зарядки». 2. Комплекс ОРУ на месте и в движении. 3. Тестирование: сгибание, разгибание рук в упоре от пола. 4. Товарищеская встреча по баскетболу.	1
31	1. Беседа «Организация физкультминуток». 2. Круговая тренировка с элементами подвижных и спортивных игр. 3. Спортивные игры: «Мини-футбол».	1
32	1. Беседа: «Значение физической культуры в жизни современного человека». 2. Комплекс ОРУ с мячами. 3. Спортивные игры: «Мини-футбол»	1
33	1. Знакомство с условиями соревнований подвижных, спортивных игр. 2. Эстафета с мячами. 3. Спортивные игры: «Мини-футбол», «Баскетбол».	1
34	1. День здоровья с элементами подвижных, спортивных игр, конкурсами, эстафетами. 2. Награждение грамотами, сладкими призами.	1
Итого:		34 часа