

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхнекаменская основная общеобразовательная школа»
Черемшанского муниципального района Республики Татарстан

«Принято»
Педагогическим советом
протокол от «26» августа 2025 г. № 1

Введено приказом от « 27» августа 2025 г.
№126
Директор МБОУ «Верхнекаменская ООШ»
_____ /Мингатина Г.Г./

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым»
(количество часов в неделю 1, в год 34)
для обучающихся 5-9 классов
составитель: Файзетдинова Р.К.

«Согласовано
Заместитель директора: _____ /Вильданова Ф.И./ от 26.08. 2025 г.

с. Верхняя Каменка
2025 – 2026 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
 - Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
 - Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
 - Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2026 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);
 - Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Верхнекаменская ООШ»;
 - Положением о внеурочной деятельности в МБОУ «Верхнекаменская ООШ»;
 - Положением о рабочих программах курсов внеурочной деятельности в МБОУ «Верхнекаменская ООШ».
- Рабочая программа внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2026 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика. Реализация программы обеспечивает решение следующих задач: формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек; расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта; формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности; отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Содержание программы

Теоретические знания: планирование режим дня; исторические этапы Олимпийского движения: вести дневник наблюдения по физкультурной деятельности. Общая физическая подготовка. Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -14 ч 1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. 2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спортивные игры с мячом.

Футбол -10 ч 1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегрева организма человека. Признаки простудного заболевания. 2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спортивные игры с мячом.

Волейбол- 10 ч 1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. 2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

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 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 исключающего 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.

Предметные результаты:

освоения учащимися предмета в основной школе: Знания о физической культуре ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- пятиклассник получит возможность научиться:
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности ученик научится:

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

Физическое совершенствование ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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 лазанья, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Возраст детей и продолжительность данной программы: Обучения детей в возрасте от 11-15 лет. Программа рассчитана на один год обучения. Формы и режим занятий: Основной формой обучения является спортивно – оздоровительное направление. Режим проведения занятий – 1 раз в неделю 1 часа.

Сетка часов программного материала 5-9 классов

№	Тема	Количество часов
	Теоретические знания в процессе занятия	
	Баскетбол	14
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броск мяча с 2 шагов	1
3	Передачи мяча. Ловля мяча	1
4	Ведение мяча, броски в кольцо	1
5	Игра в защите. Защита зоны	1
6	Игра в нападении	1
7	Личная защита. Защита зоны.	1
8	Ловля мяча на месте и в движении.	1
9	Ведение мяча, броски в кольцо.	1
10	Бросок мяча в кольцо с 5 точек	1
11	Бросок мяча в кольцо с 5 точек	1
12	Подвижные игры.	1
13	Игра по упрощенным правилам	1
14	Игра по упрощенным правилам	1
	Футбол	10
1	Остановка катящегося мяча	1
2	Ведение мяча	1
3	Техника и тактика игры	1
4	Удар по мячу носком	1
5	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма	1
6	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	
7	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	

8	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	
9	. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
10	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
	Волейбол	10
1	Закрепление техники передачи мяча	1
2	Верхняя передача мяча в парах.	1
3	Подача мяча через сетку	1
4	Нижняя прямая подача мяча через сетку	1
5	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1
6	Прием высоко летящего мяча.	1
7	Стойки и передвижения	1
8	Отбивание мяча кулаком у сетки	1
9	Прием подачи	1
10	Игра волейбол по упрощённым правилам	1

Календарно – тематическое планирование 1 год обучения (5 -9 классов)

№	Тема занятия	Планируемый результат	Количество часов	Дата	
				План	Факт
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Научить бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу	Научить выполнять ведение мяча стоя на месте и в беге. Соблюдать технику безопасности на занятиях	1		
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке	Научить передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Научить передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
5	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	Научить бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на	1		

		занятиях.			
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	Научатся передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
7	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.	Научатся передавать мяч, стоя на месте и в движении. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	Научатся передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег	Научатся передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
10	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	Научатся передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях	1		
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях	1		
12	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	Научатся передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
13	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
14	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
15	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.	Дать представление о влиянии занятий футболом на физическое развитие организма, методы закаливания. Научить ведению и передачи мяча. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
16	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		

17	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на	1		
18	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять удар по воротам. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
19	Передачи мяча в парах.	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
20	Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	Научатся выполнять остановку мяча подъёмом стопы и грудью. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях	1		
21	Остановка мяча бедром. Остановка мяча под подошвой.	Научатся выполнять остановку мяча бедром, остановку мяча под подошвой. Знать правила игры.	1		
22	Удар с полукла. Удар с лёта в центр мяча	Научить выполнять удар с полукла, удар с лёта в центр мяча. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
23	Игра головой Техника удара головой Удар головой с места. Игра в футбол.	Научатся выполнять удар головой с места. Пробивать мяч в ворота. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
24	Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	Научатся выполнять остановку мяча подъёмом стопы и грудью. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
25	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча, прием мяча через сетку. Игра в волейбол.	Научатся выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах, выполнять прием мяча..	1		
26	Нападающий удар. Игра в волейбол.	Научатся выполнять нападающий удар. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
27	Нападающий удар. Игра в волейбол.	Научатся выполнять нападающий удар. Знать правила игры в волейбол.	1		
28	Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол	Научатся выполнять одиночное и групповое блокирование. Знать правила игры в волейбол, жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		

29	Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол	Научатся выполнять одиночное и групповое блокирование. Знать правила игры в волейбол, жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
30	Нападающий удар.	Научатся выполнять нападающий удар. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
31	Нападающий удар.	Научатся выполнять нападающий удар. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		
32	Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол.	Научатся выполнять одиночное и групповое блокирование. Знать правила игры в волейбол, жесты судьи.	1		
33	Тактика и техника игры. Игра волейбол.	Научатся выполнять тактические действия и взаимодействие игроков в команде. Знать правила игры в волейбол.	1		
34	Защитные действия. Игра волейбол	Научатся техники индивидуального и группового блокирования. Выполнять верхнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	1		