

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО ФОТИМ
А.Ф.Хисамутдинова
Протокол №1
от «29» августа 2025 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР
МБОУ «Большеелгинская СОШ»
Э.Р.Валеева
«29» августа 202__ г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР
МБОУ «Большеелгинская СОШ»
А.Ф.Салахова
«29» августа 2025 г.;

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Большеелгинская
СОШ»
Г.М.Миянгиталсева
Приказ № 71
от «29» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **Внеурочной деятельности Школа - Здоровья**

Для - 5 класса.
МБОУ «Большеелгинская средняя
общеобразовательная школа»

Составил: Преподаватель - организатор ОБиЗР и Физической культуры.
первой квалификационной категории Набиуллин Н.А.

Рассмотрено на заседании педагогического совета
протокол №1 от «29» августа 2025 г.

2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

1. Рабочая программа внеурочной деятельности для 5 класса «Школа Здоровья» составлена на основе следующих нормативно – правовых документов.
2. Закона РФ от 29.12.2012 №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. N 1897;(с изменением и дополнениями, далее – ФГОС ООО).
4. Федеральная образовательная программа основного общего образования (приказ Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. №371);
5. План внеурочной деятельности МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2025-2026 учебный год, утвержденный приказом №71 о/д от 28.08.2025года;
6. Годовой календарный учебный график МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2024-2025 учебный год, утвержденный приказом № 71о/д от 29.08.2024 года;
5. Устав МБОУ «Большеелгинская СОШ»;
6. Положение о рабочей программе МБОУ «Большеелгинская СОШ»

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» для 8 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2010 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа опирается на УМК: В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2010г)

В.И.Лях «Физическая культура. 5-9 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений. (М.: Просвещение 2009г)

В.И.Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение.

Курс рассчитан на 34учебных часов (1 час в неделю)

Курс состоит из 7 разделов:

Легкая атлетика 6ч. Баскетбол 6ч. Гимнастика 6ч. Лыжная подготовка 6ч. Бадминтон 1ч

Футбол 3ч. Плавание1ч.

Целью внеурочной деятельности является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол, футбол волейбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

Воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности; подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни формирование жизненно важных умений и навыков

- Развитие двигательных качеств в спортивных играх координации, ловкости, выносливости.
- Научить играть в баскетбол, футбол, волейбол.
- Привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

Планируемые результаты освоения

курса внеурочной деятельности

Личностные результаты.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание рабочей программы.

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Планируемые результаты

По окончании учебного года 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

УМК:

- 1.В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)
- 2.В.И.Лях «Физическая культура» 5-9 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений.(М.: Просвещение 2009г)
- 3 В.И .Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)
- 4.«Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения)
- 5.М.Я.Виленский«Физическая культура.5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М: Просвещение,2009).
- 6.В.И.Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы :пособие для учителей – М : Просвещение 2012

Оборудование и спортивный инвентарь: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные шарики и ракетки, скакалки, теннисные мячи. гимнастические маты, скамейки секундомер,

Техническое обеспечение:

• мячи баскетбольные	• гимнастическое покрытие;
• мячи резиновые	• гимнастические маты;
• мячи набивные (1-3кг)	• спортивные снаряды (козёл, конь, перекладина);
• мячи для метания (150г)	• секундомер;
• мячи футбольные • бревно гимнастическое, низкое	• измерительная рулетка;
• мячи волейбольные • скакалки	• стойки для прыжков в высоту.

1. Стенка гимнастическая - Г
 2. Канат для лазания с механизмом крепления -Г
 3. Скамейка гимнастическая – Г
 4. Мост гимнастический подкидной – Г
 5. Коврик гимнастический- Г
 6. Скакалка гимнастическая – Г
 7. Палка гимнастическая – Г
 8. Сетка для переноса мячей – Д
 9. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
 10. Мячи баскетбольные - Г
 11. Мячи волейбольные — Г
 12. Сетка волейбольная – Д
 13. Стойки волейбольные – Д
 14. Мячи футбольные – Г
 15. Аптечка медицинская – Д
 16. Спортивный зал – игровой
 17. Секундомер – Д
 18. Измерительная лента – Д
 - 19..Перекладина
 - 20.Брусья -Г
 - 21.Козел -Г
 - 22.Тренажеры-Г
 - 23.Гири -Г
 - 24.Гантели-Г
- Д –демонстрационный экземпляр
Г – комплект, необходимый для практической работы в группах

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

Общее количество учебных часов на I четверть -**9ч.**

- Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№ п/п	Тема урока.	Количе ство часов	Дата проведения	Примеча ние
Легкая атлетика 3ч				
1(1)	Легкая атлетика 2ч Бег 60 метров на результат.	1	03.09.	
2(2)	Эстафетный бег.	1	10.09	
3 (3)	Прыжок в длину с разбега	1	17.09	
Баскетбол 6 ч.				
4 (1)	Основы техники и тактики. Техника передвижения. Броски ловля ведение мяча.	1	24.09	
5(2)	Техника нападения Техника защиты Штрафной бросок Правила игры.	1	01.10.	
6(3)	Двухсторонняя игра учебная игра	1	08.10	
7(4)	Двухсторонняя игра учебная игра	1	15.10	
8(5)	Двухсторонняя игра учебная игра	1	22.10	
9(6)	Двухсторонняя игра учебная игра	1	12.11.	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Общее количество учебных часов на II четверть – **6.**

Знать: Подвижные игры: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Культурно–исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу

Гимнастика 6ч				
10(1)	Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1	19.11	
11(2)	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1	26.11	
12(3)	Лазание по канату в два приема.	1	03.12	
13(4)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину;)	1	10.12.	
14(5)	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	17.12.	
15(6)	Оценка техники выполнения подтягивания в висе	1	24.12.24	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ Общее количество учебных часов
на III четверть –**10ч**

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Подвижные игры на основе волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Лыжная подготовка 6ч				
16(1)	Одновременный бесшажный ход. ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	1	14.01.25	
17(2)	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.	1	21.01.	
18(3)	Спуски и подъемы Подъем в гору скользящим шагом. Подъем «елочкой».	1	28.01	
19(4)	Прохождение дистанции 2 – 3,5 км.	1	04.01.	
20(5)	Лыжные гонки 1 - 2км	1	11.02	
21(6)	Круговая эстафета Лыжная эстафета.	1	18.02	

Подвижные игры на основе волейбол: 6ч				
22(1)	Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ. Игра по упрощенным правилам	1	25.02.	
23(2)	Нижняя прямая подача мяча.	1	04.03.	
24(3)	Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах	1	11.03.	
25(4)	Техника защиты. Блокирование.	1	18.03.	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ Общее количество учебных часов 10ч на IV четверть

- Знать:

Бадминтон: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по бадминтону. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Плавание: Терминология плавания. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Легкая атлетика:

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

26(5)	Игра по упрощенным правилам	1	01.04.	
27(6)	Командные действия. Прием подач.	1	08.04.	
Бадминтон 1				
28	Двухсторонняя учебная игра соревнования.	1	15.04	
Футбол 2ч				

29	Футбол Техника передвижения.	1	22.04	
30	Техника перемещений и владения мячом. Итоговое тестирование.	1	29.04.	
Легкая атлетика 3ч				
31	Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Бег 60 м на результат.	1	29.04.	
32	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	1	06.05.	
33	Бег 1000 метров на результат	1	13.05.	
Плавание 2ч				
34	Освоение техники плавания. Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания: брасс	1	20.05	
Итого		34		

Образовательные Интернет – ресурсы.

Интернет-ресурсы по физической культуре

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ...
- Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info...
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...

Путеводитель по печатным справочным и библиографическим изданиям по физкультуре и спорту. О путеводителе. ... Ознакомиться со спортивными ресурсами, размещенными в сети Интернет, можно с помощью указателя "Спортивные ресурсы в сети

Интернет" по адресу... www.nlr.ru/Ресурсы/...sport/about.php

- Интернет-ресурсы для учителя физкультуры - uForum.uz Интернет-ресурсы для учителя физкультуры. www.uforum.uz/showthread.php?t=3926 Рефераты по физкультуре и спорту >> Рефераты... Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность. Раздел: Рефераты по физкультуре и спорту. Тип: www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html Российский журнал "Физическая культура" <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
- Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
- 'Спортивные ресурсы в сети Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
- Каталог образовательных интернет-ресурсов **Физическое воспитание** дошкольников: Учебное пособие Учебное ... **Физкульт УРА:** образовательный проект **по физической культуре** На сайте публикуются статьи **по физической культуре:** о... edu.ru/modules.php...