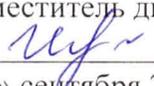


Кировское областное государственное общеобразовательное  
бюджетное учреждение средняя школа  
с углублённым изучением отдельных предметов г. Кирс  
Верхнекамского района Кировской области

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР  
  
А.Н. Ширяева  
«3 » сентября 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор КОГОБУ СПС УИОН г. Кирс  
И.В. Шибанов  
Приказ № 230-л/с  
от «3» сентября 2024г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности спортивно-  
оздоровительного направления  
«С физкультурой я дружу»  
8 класс**

Составитель: Соловьёва А.А.,  
учитель физической культуры

г. Кирс  
2024 год

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «С физкультурой я дружу» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Программа внеурочной деятельности направлена на развитие физических способностей у ребят среднего школьного возраста, на укрепление и поддержание здоровья на высоком уровне, на приобщение детей к регулярным занятиям спортом.

Программа работы составлена с учетом рекомендаций ведущих специалистов в области физической культуры и спорта и адаптирована к условиям работы в школе.

Внеурочную деятельность могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям.

### **Цель и задачи работы на внеурочной деятельности**

**Цель:** создание условий для развития физических способностей учащихся среднего школьного возраста.

**Задачи:**

1. Развивать основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.
2. Развивать интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к ЗОЖ.
3. Формировать и совершенствовать у занимающихся двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений и двигательным действиям с повышенной двигательной сложностью.
4. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Внеурочная деятельность рассчитана на детей **8 классов (13-14 лет)**. В группе занимается от **10 до 18 человек**. Программа составлена на **1 год (34 занятия)** Занятия проходят один раз в неделю **по 1 часу**.

**Форма организации:** спортивная секция

**Виды деятельности:** - Обучение и совершенствование физических качеств  
- Соревнования  
- Сдача контрольных нормативов

### **1. Результат освоения курса:**

1. Заинтересованность занятиями спортивно-оздоровительной деятельностью; повышение двигательной активности.
2. Укрепление здоровья, повышения уровня осведомлённости о физической культуре и спорте.
3. Развитие двигательных умений и навыков, повышение уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.

4. Наличие доброжелательных взаимоотношений в коллективе, положительного микроклимата.
5. Ведение здорового образа жизни.

## **2. Содержание курса**

### **1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 5ч**

Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Правила игры -русская лапта, удары по мячу. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игры на закрепление и совершенствование метания мяча на дальность и точность. Полоса препятствий. Бег в равномерном темпе до 10мин. Круговая тренировка. Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

### **2. БАСКЕТБОЛ 5ч**

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Передача одной рукой от плеча. Введение мяча. Слагаемые здорового образа жизни. Выбивание мяча. Двусторонняя игра баскетбол. Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия. Выбивание мяча. Двусторонняя игра баскетбол. Игра в баскетбол по официальным правилам.

### **3. ВОЛЕЙБОЛ 5ч**

Закрепить техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Закрепить технику нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Правила самоконтроля. Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам. Игра в волейбол по официальным правилам.

### **4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 9ч**

Гигиена и самоконтроль.

Равномерное прохождение дистанции мальчики – 1.5км; девочки 1км.

Контрольные нормативы Дистанция 1 км. *Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.*

Дистанция 2 км. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты

Дистанция 2,5 км. Упражнения на развитие силы и выносливости

Дистанция 3 км. Контрольные упражнения

Круговая эстафета с этапом по 150 м. Прохождение дистанции 1,5 км с ускорениями на прямых по 150м 6 раз

### **5. ГИМНАСТИКА 6ч**

Общеразвивающие упражнения в парах

Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие

силовых способностей. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) ; Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Акробатические упражнения. Подтягивание. Строевые упражнения. Сдача нормативов ГТО

## **6.ФУТБОЛ 5 ч**

История футбола. Основные правила игры в футбол. Контрольные упражнения. Правила техники безопасности. Подвижные игры для освоения перемещения и остановок. Ведение мяча по прямой с изменениями направления движения и скорости ведения. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра в футбол по упрощённым правилам.

# Календарно-тематическое планирование 8 класс

## 34 часа

№ п/п	Тема урока	Решаемые проблемы	Оборудование	Дата проведения	
				план	факт
1	<b>1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> <b>5ч</b> Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Правила игры -русская лапта, удары по мячу.	Как развивать скорость бега? <b>Цель:</b> Совершенствовать технику бега в равномерном темпе до 6 мин. Узнать правила игры в лапту	Конусы Мячи Свисток	С 10 -16.09	
2	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	<b>Цель:</b> совершенствовать технику бега в равномерном темпе до 7 мин.	Конусы Мячи Свисток	С 17-23.09	
3	Игры на закрепление и совершенствование метания мяча на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	<b>Цель:</b> совершенствовать технику бега в равномерном темпе до 8 мин.	Конусы Мячи Свисток	С 24-30.09	
4	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости Круговая тренировка.	Какие физические качества развиваются при круговой тренировке? <b>Цель:</b> совершенствовать технику бега в равномерном темпе до 9 мин	Конусы Мячи Свисток	С 1-6.10	
5	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей Бег в равномерном темпе до 10мин.	<b>Цель:</b> совершенствовать технику бега в равномерном темпе до 10 мин.	Конусы Мячи Свисток	С 15-21.10	

6	<b>2.БАСКЕТБОЛ 5ч</b> Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	<b>Цель:</b> Совершенствовать технику остановок и поворотов.	Б/мячи Конусы Свисток	С 22-28.10	
7	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Слагаемые здорового образа жизни	<b>Что является слагаемым здорового образа жизни</b> <b>Цель:</b> закреплять технику передачи мяча от плеча	Б/мячи Конусы Свисток	С 29.10-4.11	
8	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.	<b>Цель:</b> совершенствовать технику бросков в движении.	Б/мячи Конусы Свисток	С 5-11.11	
9	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве Двусторонняя игра баскетбол.	<b>Цель:</b> закрепить технику выбивания мяча.	Б/мячи Конусы Свисток	С 12-18.11	
10	Игра в баскетбол по официальным правилам		Б.мяч		
11	<b>3.ВОЛЕЙБОЛ 5ч</b> Закрепить техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	<b>Цель:</b> повторить основные приёмы волейбола.	Б/мячи Конусы Свисток		
12	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	Сколько основных приёмов в волейболе? <b>Цель:</b> совершенствовать игру в волейбол по упрощённым правилам	в/мячи Конусы Свисток		
13	Закрепить технику нижней прямой подачи.	Как технически правильно выполняется	в/мячи Конусы		

	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	нижняя прямая подача? <b>Цель:</b> Овладеть техникой нижней подачи мяча.	Свисток		
14	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве Правила самоконтроля.	Какие правила самоконтроля вы знаете? <b>Цель:</b> закрепить тактике свободного нападения, правила самоконтроля	в/мячи Конусы Свисток		
15	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия. Игра в волейбол по официальным правилам		В.мяч		
16	<b>4.ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (9ч)</b> Гигиена и самоконтроль. Равномерное прохождение дистанции мальчики – 1.5км; девочки 1км.		Лыжи,палки		
17	Контрольные нормативы Дистанция 1 км.		Лыжи,палки		
18	<i>Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.</i> Дистанция 2 км.		Лыжи, палки		
19	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты Дистанция 2,5 км.		Лыжи,палки		
20	Упражнения на развитие силы и выносливости Дистанция 3 км.		Лыжи,палки		
21	Контрольные упражнения Круговая эстафета с этапом по 150 м.		Лыжи,палки		
22	Прохождение дистанции 1,5 км с ускорениями на прямых по 150м 6 раз		Лыжи,палки		
23	Прохождение дистанции 2 км с ускорениями на прямых по 150м 6 раз		Лыжи,палки		
24	Прохождение дистанции 1,5 км с ускорениями на прямых по 200м 3-4 раза		Лыжи,палки		
25	<b>5. ГИМНАСТИКА 5ч</b> Общеразвивающие упражнения в парах	Как влияют общеразвивающие упражнения на здоровье	Маты Конусы Свисток		

	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей.	человека? <b>Цель:</b> закреплять общеразвивающие упражнения в парах			
26	Акробатические упражнения. Подтягивание. Строевые упражнения. Сдача нормативов ГТО	Что такое висы и упоры? Как развивать силу? <b>Цель:</b> Совершенствовать вис согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, развивать силовые способности	Маты Конусы Свисток		
27	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д); Упражнения в равновесии (д);	Перечислите виды хватов? <b>Цель:</b> Совершенствовать вис согнувшись и прогнувшись	Маты Конусы Свисток		
28	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	Какие гимнастические предметы используют в гимнастике? <b>Цель:</b> закрепить технику акробатических упражнений	Маты Конус Свисток		
29	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Что включает в себя акробатика? <b>Цель:</b> закрепить технику акробатических упражнений	Маты Конус Свисток		
30	<b>6.ФУТБОЛ 6ч</b> История футбола.	Где и когда прошли первые соревнования по	Ф/мячи Конусы		

	Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности	футболу <b>Цель:</b> познакомить с историей футбола, основными приёмами игры в футбол.	Свисток		
31	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты.	Какие основные правила игры в футбол <b>Цель:</b> учить технике перемещения и остановок	Ф/мячи Конусы Свисток		
32	Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. Игра в футбол	<b>Цель:</b> учить технике ведения мяча с изменением направления	Ф/мячи Конусы Свисток		
33	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	<b>Цель:</b> совершенствовать технику освоенных элементов	Ф/мячи Конусы Свисток		
34	Игра в футбол по упрощённым правилам. Контрольные упражнения	<b>Цель:</b> научить организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	Ф/мячи Конусы Свисток		

## Литература

1. Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2007.
2. Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2008
3. Учебник « Физическая культура» 5-6-7 классы / М.Я.Виленский .М «Просвещение» 2010г.
4. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И. ПогадаевИЦ «Академия»,2008
5. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
6. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол М., «Просвещение» Г.Колодницкий, В.Кузнецов, М.Маслов
7. «Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира ,А.Кузнецов М., «Олимпия»/ «Человек »/,2010
8. «101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет»,М.Кук,М.,АСТ /Астрель» 2003
9. «Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей .Выпуск 2 . Футбол» Г.Баландин,Н.Назарова,Т.Казакова,М.,»Советский спорт»,2003