

**Управление образования города Ростова-на-Дону  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей» № 13  
города Ростова -на- Дону**

« Утверждаю»



Директор МБОУ «Лицея» № 13  
И.К. Агопова  
Приказ № 368 от 31.08.2020 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности « Будь здоров!»

для 8 класса на 2020-2021 учебный год

Уровень общего образования — основное общее

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование)

Количество часов : 8 «А»-35 часов , 8 «Б»-34 часа , 8 «В» -32 часа.

Учитель : Павлов Дмитрий Владимирович ( ФИО)

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p>Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана программа</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);</li> <li>• Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577);</li> <li>• Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Лицей № 13»;</li> <li>• Положение о внеурочной деятельности в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении города Ростова-на-Дону «Лицей № 13»;</li> <li>• План внеурочной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Лицей № 13» на 2020-2021 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» № 320 от 31.08.2020);</li> <li>• Календарный учебный график МБОУ «Лицей № 13» на 2020-2021 уч. год</li> </ul> <p>Планирование составлено на основе рабочей программы: Примерная программа основного общего образования по физической культуре ФГОС. Матвеев А.П. Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5 – 9 классы. М., «Просвещение», 2016 Положение о внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 13»; Методический сборник «Волейбол в школе». Издательство «Просвещение» 1976 г. Учебное пособие «Ручной мяч в школе» Н.П. Клусов-М.:Просвещение 1986г.</p>
<p>Общее количество часов в год, количество часов в неделю, планируемых на изучение данного курса в соответствии с учебным планом лицея</p>	<p>В соответствии с Планом внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 13» на 2020 – 2021 учебный год на изучение данного курса в 2020 – 2021 учебном году отводится 35 часа (1 час в неделю), на основании Календарного учебного графика МБОУ «Лицей № 13» на 2020-2021 уч.год спланировано в 8а классе-35 часа, в 8б классе-34 часа, в 8в классе-32час. Недостающее количество часов спланировано за счёт блочной подачи учебного материала.</p>

### 3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ( КУРСА, ДИСЦИПЛИНЫ, МОДУЛЯ)

Разделы учебной программы	Характеристика основных видов учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Примечание (использование резерва учебного времени)
Теоретические знания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать знания по истории развития спорта и олимпийского движения в России, мире, Ростовской области</li> <li>• Умело применять понятия и термины в спорт играх(волейбол, баскетбол,гандбол)</li> <li>• Осуществлять судейство соревнований по базовым видам спорта</li> </ul>	комбинированное занятие;	
Баскетбол	Освоение техники передвижений, поворотов, остановок. Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча  Овладение технико-тактическими действиями игроков.  Освоение и овладение техникой броска мяча в корзину	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;  комбинированное занятие;  занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	
	Освоение игры в баскетбол по правилам	Игровое занятие;	
Волейбол	Освоение техники нападающий удара   Освоение техники подач мяча   Освоение техники приемов и передач мяча	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;  занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;  занятие выполнения практических нормативов;	

	комбинированное занятие;
Овладение технико-тактическими действиями игроков.	комбинированное занятие;
Освоение игры в волейбол по правилам	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;
Овладение упражнениями специальной и технической подготовки	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;

## 2.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Перечень	Описание обеспечения
Учебники, учебные пособия для обучающихся	
Печатные пособия для учителя	1. Программа по физической культуре учащихся 5 –9 классов. – М.: Просвещение, 2016. 2. Учебник под редакцией В.И. Лях , М.Я .Виленского. Физическая культура. 8- 9 классы. 3. Методический журнал «Физическая культура в школе». 4. Урок физкультуры в современной школе. Выпуск № 1, 3. Москва 2004г. 5. Методический сборник «Волейбол в школе». Издательство «Просвещение» 1976 г. 6. Учебное пособие «Ручной мяч в школе» Н.П. Клусов-М.:Просвещение 1986г.
Экранно-звуковые пособия (цифровые)	

Технические средства обучения (средства ИКТ)	Компьютер, ноутбук
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	Копилка уроков-сайт для учителей.
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи гандбольные, скакалки гимнастические, сетка волейбольная.
Демонстрационные пособия	Таблицы, видеоуроки по волейболу, баскетболу, гандболу.
Музыкальные инструменты	
Натуральные объекты и фон	

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА, ПРЕДМЕТА, ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности,</li> <li>• владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</li> <li>• умению содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</li> <li>• умению оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности</li> <li>• в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</li> <li>• работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> <li>• Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений</li> <li>• Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</li> <li>• владению знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>• владению навыками выполнения ведения, бросков, приемов, передач, подач, блокирования мяча;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Владению знаниями по истории и развитию спорта и физической культуры, о положительном их влиянии на укрепление организма</li> <li>• владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</li> <li>• правилам поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</li> <li>• владению навыками выполнения технических действий, подводящих упражнений и игр, к базовым видам спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности</li> <li>• умению максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</li> <li>• владению умениям осуществлять поиски информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.</li> </ul>

## Календарно-тематическое планирование для 8-А класса по курсу «Будь здоров!» 2020-2021 уч.год.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во
1		Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
2		Правила соревнований по волейболу	1
3		Передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра. Судейство	1
4		Спец.упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра. Судейство.	1
5		Передача мяча двумя руками сверху о стену. Двусторонняя игра.	1
6		В парах – передача над собой-передача партнеру (двумя руками сверху).	1
7		Передача мяча в парах двумя руками сверху через сетку.	1
8		Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу 15-20 раз, не выходя за границы круга. Двусторонняя игра.	1
9		Передача мяча в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.	1
По программе 9 часов			
2 четверть			
10		В парах – передача мяча сверху после перемещений и смены стойки. Двусторонняя игра.	1
11		Спец.упражнения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1
12		Передача мяча двумя руками снизу над собой. Учебная игра. Судейство.	1
13		В парах – передача мяча снизу после перемещений из средней и низкой стойки.	1
14		Передача мяча снизу о стену. Двусторонняя игра.	1
15		Прием мяча двумя руками снизу через сетку. Игра в защите.	1
16		В парах – прием мяча снизу-передача мяча сверху через сетку. Двусторонняя игра.	1
По программе 7 часов			

Зчетверть			
17		Спец.упражнения. Прием низколетящего мяча одной рукой с перекатом. Двусторонняя игра.	1
18		Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двусторонняя игра.	1
19		Нападающий удар с передачи партнера. Двусторонняя игра.	1
20		Совершенствование нападающего удара в учебной игре.	1
21		Совершенствование подач в учебной игре.	1
22		Одиночное блокирование мяча. Двусторонняя игра.	1
23		Двойное блокирование мяча. Двусторонняя игра.	1
24		Тройное блокирование мяча. Двусторонняя игра.	1
25		Обманные движения при игре в нападении . Двусторонняя игра.	1
26		Прием мяча в падении. Двусторонняя игра.	1
По программе 10 часов			
4четверть			
27		Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1
28		Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1
29		Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1
30		Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1
31		Совершенствование физических способностей	1
32		Физическая культура и олимпийское движение в России.	1
33		Развитие физических способностей во внеурочное время	1
34		Совершенствование физических способностей	1
35		Значение и правила закаливания организма	1
По программе 9 часов			
Всего за год 35 часа			



## Календарно-тематическое планирование для 8-Б класса по курсу «Будь здоров!» 2020-2021 уч.год.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во
1		Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
2		Правила соревнований по волейболу	1
3		Передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра. Судейство	1
4		Спец.упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра. Судейство.	1
5		Передача мяча двумя руками сверху о стену. Двусторонняя игра.	1
6		В парах – передача над собой-передача партнеру (двумя руками сверху).	1
7		Передача мяча в парах двумя руками сверху через сетку.	1
8		Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу 15-20 раз, не выходя за границы круга. Двусторонняя игра.	1
9		П/игры на развитие ловкости, спец.беговые и прыжковые упражнения	1
По программе 9 часов			
2 четверть			
10		В парах – передача мяча сверху после перемещений и смены стойки. Двусторонняя игра.	1
11		Спец.упражнения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1
12		Передача мяча двумя руками снизу над собой. Учебная игра. Судейство.	1
13		В парах – передача мяча снизу после перемещений из средней и низкой стойки.	1
14		Передача мяча снизу о стену. Двусторонняя игра.	1
15		Прием мяча двумя руками снизу через сетку. Игра в защите.	1
16		В парах – прием мяча снизу-передача мяча сверху через сетку. Двусторонняя игра.	1
17		Передача мяча в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.	1

По программе 8 часов			
Зчетверть			
18		Спец.упражнения. Прием низколетящего мяча одной рукой с перекатом. Двусторонняя игра.	1
19		Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двусторонняя игра.	1
20		Нападающий удар с передачи партнера. Двусторонняя игра.	1
21		Совершенствование нападающего удара в учебной игре.	1
22		Совершенствование подач в учебной игре.	1
23		Одиночное блокирование мяча. Двусторонняя игра.	1
24		Двойное блокирование мяча. Двусторонняя игра.	1
25		Тройное блокирование мяча. Двусторонняя игра.	1
26		Обманные движения при игре в нападении . Двусторонняя игра.	1
По программе 9 часов			
4четверть			
27		Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1
28		Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1
29		Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1
30		Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1
31		Совершенствование физических способностей	1
32		Физическая культура и олимпийское движение в России.	1
33		Развитие физических способностей во внеурочное время	1
34		Значение и правила закаливания организма	1
По программе 8 часов			
Всего за год 34 часа			

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во
1		Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
2		Правила соревнований по волейболу	1
3		Передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра. Судейство	1
4		Спец.упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра. Судейство.	1
5		Передача мяча двумя руками сверху о стену. Двусторонняя игра.	1
6		В парах – передача над собой-передача партнеру (двумя руками сверху).	1
7		Передача мяча в парах двумя руками сверху через сетку.	1
8		Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу 15-20 раз, не выходя за границы круга. Двусторонняя игра.	1
По программе 8 часов			

2 четверть			
9		В парах – передача мяча сверху после перемещений и смены стойки. Двусторонняя игра.	1
10		Спец.упражнения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1
11		Передача мяча двумя руками снизу над собой. Учебная игра. Судейство.	1
12		В парах – передача мяча снизу после перемещений из средней и низкой стойки.	1
13		Передача мяча снизу о стену. Двусторонняя игра.	1
14		Прием мяча двумя руками снизу через сетку. Игра в защите.	1
15		В парах – прием мяча снизу-передача мяча сверху через сетку. Двусторонняя игра.	1
16		Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1
По программе 8 часов			
3четверть			
17		Спец.упражнения. Прием низколетящего мяча одной рукой с перекатом. Двусторонняя игра.	1
18		Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двусторонняя игра.	1
19		Нападающий удар с передачи партнера. Двусторонняя игра.	1
20		Совершенствование нападающего удара в учебной игре.	1
21		Совершенствование подач в учебной игре.	1
22		Одиночное блокирование мяча. Двусторонняя игра.	1
23		Двойное блокирование мяча. Двусторонняя игра.	1
24		Обманные движения при игре в нападении . Двусторонняя игра	1
25		Прием мяча в падении. Двусторонняя игра.	1
По программе 9 часов			
4четверть			
26		Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1
27		Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1
28		Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1
29		Совершенствование физических способностей	1

30		Физическая культура и олимпийское движение в России.	1
31		Развитие физических способностей во внеурочное время	1
32		Значение и правила закаливания организма	1
По программе 7 часов			
Всего за год 32 час			

14

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ «Лицей № 13»  
от 31.08.2020 № 1  
\_\_\_\_\_ Е.Г. Дементьева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ М.В.Туганова

31. 08.2020 года