

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. БРАТСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №2»

**РЕКОМЕНДОВАНО**

внутренним экспертным  
советом МБОУ «Лицей  
№2» от «23» мая 2022 г.  
протокол № 3

Председатель \_\_\_\_\_  
/Н.А. Кучменко/

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора МБОУ  
«Лицей № 2» от «31» августа  
2022г.

№ 199/10

Директор МБОУ Лицей №2»  
\_\_\_\_\_ /Ю.М. Кулешова /

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Здоровым быть здорово!»**  
для обучающихся 10-11 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

**Разработал:** Хохлов Андрей Сергеевич,  
учитель физической культуры,  
высшей квалификационной категории.

Братск, 2022г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово!» для 10,11 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г., №1897 (с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г., № 413) и направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Лицей № 2» .

**Цель курса** внеурочной деятельности - формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

**Задачи курса внеурочной деятельности:**

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приемам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Развитие основных физических качеств.

План внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 2» предусматривает на изучение «Здоровым быть здорово!» всего 34 часов, из них:

В 10 классе 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

В 11 классе 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово!»**

Параллель	Метапредметные	Личностные
10 класс 11 класс	<p><i>Регулятивные УУД</i></p> <p>умение оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;</p> <p>умение сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><i>Познавательные УУД</i></p> <p>умение определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.</p> <p><i>Коммуникативные УУД</i></p> <p>умение принимать позицию собеседника, понимая позицию другого его мнение (точку зрения);</p> <p>умение строить позитивные отношения в процессе учебной деятельности</p>	<p>Ценностное отношение к жизни, своему здоровью;</p> <p>Мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом</p>

№	Наименование раздела	Наименование темы
1	Основы здорового образа жизни	Режим дня, учёбы и отдыха
		Здоровье и здоровый образ жизни
		Личная гигиена
		Основы рационального питания
		Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья
		Антиалкогольное и антитабачное воспитание
2	Общая физическая подготовка	Челночный бег3+10м. Специальные беговые упражнения
		Техника прыжков в длину с разбега в шаге. Метание мяча в вертикальную цель.
		Метание гранаты на дальность.
		Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега на результат
		Бег 500м. Подвижная игра Русская лапта
		Бег юноши-3000м. девушки-2000м.
		Акробатические упражнения. На перекладине выход силой на одну руку
		Опорные прыжки. Поднимание туловища из положения лёжа.
		Игровые задания с элементами баскетбола
		Игровые задания с элементами баскетбола
		Опорные прыжки
Общая физическая подготовка		
3	Спортивные игры	Правила технике безопасности при занятиях раздела баскетбол. Ведения мяча с разной высотой отскока и направления движения.

	Совершенствование техники бросков мяча со среднего расстояния .
	Освоение индивидуальной техники защиты. Учебная игра в баскетбол.
	Передача мяча отскоком от пола и в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола
	Передача мяча в парах в движении с атакой кольца, 2 шага бросок
	Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола
	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок со средней дистанции.
	Бросок одной и двумя руками в прыжке
	Оценка техники ведения мяча, эстафеты. Броски мяча после двух шагов с близкого расстояния.
	Передача мяча одной рукой в движении. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа
	Правила безопасности на уроках волейбола Круговая тренировка
	Волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Прямая подача мяча сверху.
	Волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Передача мяча с веру двумя руками.
	Волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями
	Волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями подачи и приёма мяча.
	Приём мяча с низу после подачи .
	Волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями
	Волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями приёма и передачи
	Нападающий удар с веру, блокирования и приём

		Волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями
--	--	---

## Тематическое планирование

ФГОС ООО

№	Наименование темы	Количество часов, отводимых на освоение темы	Форма проведения
10 класс			
1	Режим дня, учёбы и отдыха	1	Беседа
2	Здоровье и здоровый образ жизни	1	Беседа
3	Личная гигиена	1	Беседа
4	Основы рационального питания	1	Беседа
5	Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья	1	Беседа
6	Антиалкогольное и антитабачное воспитание	1	Беседа
7	Челночный бег3+10м. Специальные беговые упражнения	1	Практикум
8	Техника прыжков в длину с разбега в шаге. Метание мяча в вертикальную цель.	1	Практикум
9	Метание гранаты на дальность.	1	Практикум
10	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега на результат	1	Практикум
11	Бег 500м. Подвижная игра Русская лапта	1	Практикум
12	Бег юноши-3000м. девушки-2000м.	1	Практикум
13	Акробатические упражнения. На перекладине выход силой на одну руку	1	Практикум
14	Опорные прыжки. Поднимание туловища из положения лёжа.	1	Практикум

15	Игровые задания с элементами баскетбола	1	Практикум
16	Игровые задания с элементами баскетбола	1	Зачёт
17	Опорные прыжки	1	Практикум
18	Общая физическая подготовка	1	Практикум
19	Правила технике безопасности при занятиях раздела баскетбол. Ведения мяча с разной высотой отскока и направления движения.	1	Практикум
20	Совершенствование техники бросков мяча со среднего расстояния.	1	Практикум
21	Освоение индивидуальной техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1	Практикум
22	Передача мяча отскоком от пола и в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Практикум
23	Передача мяча в парах в движении с атакой кольца, 2 шага бросок	1	Практикум
24	Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола	1	Практикум
25	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок со средней дистанции.	1	Практикум
26	Бросок одной и двумя руками в прыжке	1	Практикум
27	Оценка техники ведения мяча, эстафеты. Броски мяча после двух шагов с близкого расстояния.	1	Практикум
28	Передача мяча одной рукой в движении. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	1	Практикум
29	Правила безопасности на уроках волейбола  Круговая тренировка	1	Практикум



30	Волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Прямая подача мяча сверху.	1	Практикум
31	Волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Передача мяча с верху двумя руками.	1	Практикум
32	Волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1	Практикум
33	Волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями подачи и приёма мяча.	1	Практикум
34	Приём мяча с низу после подачи.	1	Тест.
11 класс			
1	Режим дня, учёбы и отдыха	1	Беседа
2	Здоровье и здоровый образ жизни	1	Беседа
3	Личная гигиена	1	Беседа
4	Основы рационального питания	1	Беседа
5	Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья	1	Беседа
6	Антиалкогольное и антитабачное воспитание	1	Беседа
7	Челночный бег3+10м. Специальные беговые упражнения	1	Практикум
8	Техника прыжков в длину с разбега в шаге. Метание мяча в вертикальную цель.	1	Практикум
9	Метание гранаты на дальность.	1	Практикум
10	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега на результат	1	Практикум
11	Бег 500м. Подвижная игра Русская лапта	1	Практикум

12	Бег юноши-3000м. девушки-2000м.	1	Практикум
13	Акробатические упражнения. На перекладине выход силой на одну руку	1	Практикум
14	Опорные прыжки. Поднимание туловища из положения лёжа.	1	Практикум
15	Игровые задания с элементами баскетбола	1	Практикум
16	Игровые задания с элементами баскетбола	1	Зачёт
17	Опорные прыжки	1	Практикум
18	Общая физическая подготовка	1	Практикум
19	Правила технике безопасности при занятиях раздела баскетбол. Ведения мяча с разной высотой отскока и направления движения.	1	Практикум
20	Совершенствование техники бросков мяча со среднего расстояния.	1	Практикум
21	Освоение индивидуальной техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1	Практикум
22	Передача мяча отскоком от пола и в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Практикум
23	Передача мяча в парах в движении с атакой кольца, 2 шага бросок	1	Практикум
24	Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола	1	Практикум
25	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок со средней дистанции.	1	Практикум
26	Бросок одной и двумя руками в прыжке	1	Практикум

27	Оценка техники ведения мяча, эстафеты. Броски мяча после двух шагов с близкого расстояния.	1	Практикум
28	Передача мяча одной рукой в движении. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	1	Практикум
29	Правила безопасности на уроках волейбола  Круговая тренировка	1	Практикум
30	Волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Прямая подача мяча сверху.	1	Практикум
31	Волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Передача мяча с верху двумя руками.	1	Практикум
32	Волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1	Практикум
33	Волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями подачи и приёма мяча.	1	Практикум
34	Приём мяча с низу после подачи.	1	Тест.

### **Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов**

Педагогический контроль проводится в начале и в конце учебного года:

в начале года - в форме тестирования двигательной подготовленности;

в конце года – сдача нормативов, мини-зачет, контрольное занятие, спортивно-игровая программа.