

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Торбеевская основная общеобразовательная школа

Утверждено
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08 2022 г.



«Утверждаю»
Директор МОУ

Торбеевская ООШ

З.В. Кузнецова

Приказ № 136 от 30.08 2022 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Путь к здоровью и ГТО»**

Направление: *спортивное*

Уровень обучения/класс: *основное общее образование/9 класс*

Кол-во часов: *34*

Уровень: *базовый*

Учитель: *М.А.Савкин*

2022-2023 учебный год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Предполагаемые результаты курса внеурочной деятельности «Путь к здоровью и ГТО»
2. Содержание курса внеурочной деятельности «Путь к здоровью и ГТО» с указанием форм организации и видов деятельности
3. Тематическое планирование

1. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа по внеурочной деятельности для учащихся 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

Коммуникативные универсальные учебные действия

- Умение выражать свои мысли.
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.
- Умение координировать свои усилия.

Регулятивные:

- Планировать свои действия в соответствии поставленным задачам и условия её реализации.
- Осуществлять пошаговый и итоговый контроль.
- Оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные:

- Умение структурировать знания.
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации.

В результате изучения программного материала учащийся должны знать: что включает в лыжная подготовка; значение лыжной подготовки для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей; правила поведения на спортивных и других массовых мероприятиях. Уметь: выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога; совмещенные комплексы техники в движении; выполнять основные позиции рук и ног, используемые при обучении видам передвижения на лыжах.

В «Теоритическом разделе» ученик узнает:

Общие правила техники безопасности на занятиях. Зарождение сдачи норм ГТО, его связь со спортом.

В «**Практическом разделе**» ученик научится:

Базовым элементам физической подготовки.

ученик узнает: какие есть упражнения для развития силовых способностей, скорости, выносливости и координации. Узнает, как развивать двигательные действия.

В разделе «**Постановочная деятельность**» ученик научится:

Выполнять показательную игру с увеличением темпа, с элементами скоростно-силовых движений.

ученик узнает:

Как применять полученные знания в практике.

2 СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Форма организации занятий по курсу внеурочной деятельности «Школа здоровья» - групповые занятия.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Путь к здоровью и ГТО»
9 класс (34ч)**

Теоретический раздел(2ч)

1 Вводное занятие. Правила поведения.

Порядок, расписание, направленность и содержание работы группы.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила обращения со спортивным инвентарем.

2 Значение занятий подготовки ГТО для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. Роль занятий спортквестом для укрепления здоровья, физического развития личности. Составные здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на растущий организм. Сведения о воздействии физических упражнений на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и другие. Рациональный режим дня с учетом учебно-воспитательных занятий.

3. Особенности программных постановок и их отражение во внешнем облике физической подготовленности.

Форма и вид деятельности:

Рассказ, беседа, просмотр видео материалов с выступлений команд.

Уметь: сопоставлять техническую и тактическую работу учащихся.

Описывать значение ГТО.

Выявлять правильный режим дня.

Практический раздел (30ч)

Лёгкая атлетика.

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в различном темпе под звуковые сигналы; с преодолением препятствий по разметкам.

Беговые упражнения: с изменением длины и частоты шагов; с высоким подниманием бедра; с высоким подниманием бедра; приставными шагами правым и левым боком; с изменяющимся направлением движения; из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения. На заданную длину по ориентирам; в длину с разбега; в высоту с бокового разбега; тройной, пятерной.

Броски: набивного мяча (2 кг) на дальность, заданное расстояние разными способами.

Метание: теннисного мяча в вертикальную цель и на дальность.

Сдача норм ВФСК «ГТО».

Общеразвивающие упражнения (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока).

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1-2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; круговая эстафета; «Снайперы», «Подвижная цель», «Пустое место», «Прыжки по полосам», «Перестрелка», «Настольный теннис», «Волейбол», «Баскетбол».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию, «Затормози до линии», «Встречная эстафета», преодоление дистанции от 1 до 5 км. С учетом времени.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: Специальные перемещения без мяча: приставными шагами вправо (два шага), приставными шагами влево (два шага); спиной вперед. Ловля, передача мяча на месте и в движении в треугольниках, в квадратах, в кругах; ведение мяча с изменением направления, скорости, с остановками по сигналу; броски в кольцо с места и в движении; сочетание приемов: ведение-передача-ловля и бросок в кольцо. Подвижные игры на материале баскетбола: «Гонка мячей по кругу», «Быстро и точно», «Мяч ловцу», мини-баскетбол.

Волейбол: Передача мяча: двумя руками сверху, кулаком снизу; с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Передачи мяча: верхняя и нижняя над собой. Подачи мяча: верхняя и нижняя прямые подачи. Подвижные игры на материале волейбола, подвижные игры разных народов.

Футбол: Ведение мяча: внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой и по дуге, с остановками по сигналу, между стойками. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Удары в сторону ворот. Подвижные игры на материале футбола: мини-футбол и др.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; перекаты в группировке с последующей опорой за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Висы. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

Гимнастическая комбинация: Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату способом в три приема.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. (в виду отсутствия специального оборудования, данный вид упражнений не используется).

Сдача норм ВФСК «ГТО».

Общеразвивающие упражнения (данный материал используется для развития основных физических качеств).

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны

вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1-2 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд

поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

Лыжные гонки. Попеременный-двухшажный ход без палок и с палками; подъем «лесенкой» и «елочкой»; повороты переступанием в движении; спуск внизкой и высокой стойках; торможение плугом и упором; передвижение до 2500м со средней скоростью; лыжные гонки на дистанции 1000м.

Сдача норм ВФСК «ГТО».

Форма и вид деятельности:

Уметь: выполнять упражнения ОФП.

Осваивать свои физические возможности (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация).

Итоговая показательная работа (2 ч):

- Сдача норм ГТО.

Форма и вид деятельности:

- показательные выступления в учебном заведении.

3.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

9 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы организации учащихся при проведении занятий
1. Теоретический раздел(3 ч)					
1.	Вводное занятие. Правила поведения.	1	1		Рассказ, беседа
2.	Значение школы здоровья для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.	1	1		Беседа, рассказ, демонстрация призеров, встреча с призерами.
3.	Особенности программных постановок и их отражение во внешнем облике ГТО.	1	1		Просмотр видео материалов с выступлений команд
2. Практический раздел (30 ч)					
	Базовые элементы школы здоровья:				
1.	Легкая атлетика: ходьба	2		2	Беседа, занятие
2.	Бег, прыжки в длину	1		1	Беседа, занятие
3.	Броски в цель, метание	2		2	Беседа, работа над чёткостью исполнения, занятие
4.	ОРУ	1		1	Демонстрация, беседа.
5.	Координационные упражнения, упражнения на гибкость	1		1	Беседа, занятие
6.	Силовые упражнения, выносливость	1		1	Беседа, занятие.
7.	Скоростно-силовые упражнения, быстрота	1		1	Беседа, занятие.
8.	Подвижные игры	1		1	
	Гимнастика с основами акробатики				
1.	Организующие команды и приемы	1		1	Беседа, занятие
2.	Акробатические упражнения	1		1	Беседа, занятие
3.	Висы	1		1	
4.	Гимнастическая комбинация	1		1	

5.	Опорный прыжок	1		1	
6.	Гимнастические упражнения прикладного характера	1		1	
7.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1		1	
8.	Сдача норм ГТО	2		2	
	Общая физическая подготовка:				
1.	Упражнения для развития силовых способностей	2		2	Индивидуальные и групповые занятия
2.	Упражнения для развития скорости движений	2		2	Индивидуальные и групповые занятия
3.	Упражнения для развития выносливости	1		1	Индивидуальные и групповые занятия
4.	Упражнения для развития гибкости	1		1	Индивидуальные и групповые занятия
5.	Упражнения для развития координационных способностей.	1		1	Индивидуальные и групповые занятия
6.	Лыжные гонки	3		3	
3. Постановочная работа (2 ч)					
1.	Показательные выступления, открытые занятия, достижения в сдаче норм ГТО.	2		2	Творческая работа
	Итого	34ч			

