Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №4 с. Таранай»

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**Час здоровья**

**«ГТО – путь к здоровью»**

**основного общего образования**

**5-8 класс**

с Таранай 2023г

**Результаты освоения курса**

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижение личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

*Метапредметные результаты* отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

*Предметные результаты* отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

**Содержание курса**

**5-7 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Содержание** | **Формы организации** | **Виды деятельности** |
| **Основы знаний** |
| 1 | Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. техническая подготовка. спортивная подготовка. | Беседы  | Познавательная  |

|  |
| --- |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки** |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |
| 1 | **Беговые упражнения***Овладение техникой спринтерского**бега***5 класс**История легкой атлетики.Высокий старт от 10 до 15 м.Бег с ускорением от 30 до 40 м.Скоростной бег до 40 м.Бег на результат 60 м.**6 класс**Высокий старт от 15 до 30 м.Бег с ускорением от 30 до 50 м.Скоростной бег до 50 м.Бег на результат 60 м.**7 класс**Высокий старт от 30 до 40 м.Бег с ускорением от 40 до 60 м.Скоростной бег до 60 м.Бег на результат 60 м | Тренировочные занятия,тестирование | Спортивно- оздоровительная |
| *Овладение техникой длительного бега***5 класс**Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.Бег на 1000 м.**6 класс**Бег в равномерном темпе до 15 мин.Бег на 1200 м**7 класс**Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.Бег на 1500 м | Тренировочные занятия, тестирование | Спортивно- оздоровительная |
| 2 | **Прыжковые упражнения***Овладение техникой прыжка в длину***5 класс**Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.**6 класс**Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.**7 класс**Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега | Тренировочные занятия, тестирование | Спортивно- оздоровительная |
| 3 | *Овладение техникой прыжка в высоту***5 класс**Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.**6 класс**Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.**7 класс**Процесс совершенствования прыжков в высоту | Тренировочные занятия, тестирование | Спортивно- оздоровительная |
| 4 | **Метание малого мяча***Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность***5 класс**Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6 - 8 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 °, после приседания.**6 класс**Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8 - 10 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстоянте.**7 класс**Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 - 12 м.Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед - вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх | Тренировочные занятия, тестирование | Спортивно- оздоровительная |
| 5 | **Развитие выносливости****5** - **7 классы**Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | Тренировочные занятия, тестирование | Спортивно- оздоровительная |
| 6 | **Развитие скоростно-силовых способностей****5** - **7 классы**Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей | Тренировочные занятия, тестирование | Спортивно- оздоровительная |
| 7 | **Развитие скоростных способностей****5** - **7 классы**Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Тренировочные занятия, тестирование | Спортивно- оздоровительная |
| **Волейбол** |
| 8 | **Краткая характеристика вида спорта.****Требования к технике безопасности**История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.Правила техники безопасности | Тренировочные занятия, игры | Спортивно- оздоровительная |
| 9 | **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек****5 – 7** **классы**Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Тренировочные занятия, игры | Спортивно- оздоровительная |
| 10 | **Освоение техники приема и передач мяча****5 – 7 классы**Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку | Тренировочные занятия, игры | Спортивно- оздоровительная |
| 11 | **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей****5 класс**Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.**6** – **7 классы**Процесс совершенствования психомоторных способностей.Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей | Тренировочные занятия, игры | Спортивно- оздоровительная |
| 12 | **Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)****5** – **7 классы**Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |  |  |
| 13 | **Развитие выносливости****5 – 7 классы**Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин | Тренировочные занятия, игры | Спортивно- оздоровительная |
| 14 | **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей****5 – 7** **классы**Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку | Тренировочные занятия, игры | Спортивно- оздоровительная |
| 15 | **Освоение техники нижней прямой подачи****5** **класс**Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м от сетки**6 – 7** **классы**То же через сетку | Тренировочные занятия, игры |  |
| 16 | **Освоение техники прямого нападающего удара****5 – 7** **классы**Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | Тренировочные занятия, игры | Спортивно- оздоровительная |
| 17 | **5 Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** – **7 классы**Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | Тренировочные занятия, игры | Спортивно- оздоровительная |
| 18 | **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей**5 **класс**Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.**6** – **7 классы**Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей | Тренировочные занятия, игры | Спортивно- оздоровительная |
| 19 | **Освоение тактики игры****5 класс**Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).**6 – 7** **классы**Закрепление тактики свободного нападения.Позиционное нападение с изменением позиций | Тренировочные занятия, игры | Спортивно- оздоровительная |
| 20 | **Знания о спортивной игре****5 – 7** **классы**Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | Тренировочные занятия, игры | Спортивно- оздоровительная |
| 21 | **Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой****5** – **7 классы**Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | Тренировочные занятия, игры | Спортивно- оздоровительная |
| 22 | **Овладение организаторскими умениями****5** – **7 классы**Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | Тренировочные занятия, игры | Спортивно- оздоровительная |

**8 – 9 классы**

|  |
| --- |
| **Раздел 1. Что вам надо знать** |
| **№** | **Содержание**  | **Формы организации** | **Виды деятельности** |
| 1 | **Самонаблюдение и самоконтроль***Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями*Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля | Беседы  | Познавательная  |
| 2 | **Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью****Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)***Основы обучения и самообучения двигательным действиям*Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | Беседы | Познавательная |
| 3 | **Совершенствование физических способностей**Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования | Беседы | Познавательная |
| 4 | **Адаптивная физическая культура**Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления | Беседы | Познавательная |
| 5 | **Профессионально-прикладная физическая подготовка**Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования | Беседы | Познавательная |
| **РАЗДЕЛ 2.** **Базовые виды спорта школьной программы** |  |  |
| **Волейбол** |
| 6 | **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек**Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Тренировочные занятия, игры | Спортивно-оздоровительная |
| 7 | **Освоение техники приема и передач мяча**Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. | Тренировочные занятия, игры | Спортивно-оздоровительная |
| 8 | **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей**Игра по упрощенным правилам волейбола.Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | Тренировочные занятия, игры | Спортивно-оздоровительная |
| , 9 | **Развитие координационных способностей**Дальнейшее обучение технике движений. | Тренировочные занятия, игры | Спортивно-оздоровительная |
| 10 | **Развитие выносливости**Дальнейшее развитие выносливости. | Тренировочные занятия, игры | Спортивно-оздоровительная |
| 11 | **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей | Тренировочные занятия, игры | Спортивно-оздоровительная |
| 12 | **Освоение техники нижней прямой подачи**Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. | Тренировочные занятия, игры | Спортивно-оздоровительная |
| 13 | **Освоение техники прямого нападающего удара**Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. | Тренировочные занятия, игры | Спортивно-оздоровительная |
| 14 | **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей**Совершенствование координационных способностей | Тренировочные занятия, игры | Спортивно-оздоровительная |
| 15 | **Освоение тактики игры**Дальнейшее обучение тактике игры.Совершенствование тактики освоенных игровых действий. | Тренировочные занятия, игры | Спортивно-оздоровительная |
| 16 | **Знания о спортивной игре**Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | Тренировочные занятия, игры | Спортивно-оздоровительная |
|  |
| 17 | **Самостоятельные занятия**Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | Тренировочные занятия, игры | Спортивно-оздоровительная |
| 18 | **Овладение организаторскими умениями**Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | Тренировочные занятия, игры | Спортивно-оздоровительная |
|  | **Легкая атлетика** |
| 19 | Низкий старт до 30 м- от 70 до 80 м- до 70 м. | Тренировочные занятия, тестирование | Спортивно-оздоровительная |
| 20 | **Овладение техникой прыжка в длину**Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега. | Тренировочные занятия, тестирование | Спортивно-оздоровительная |
| 21 | **Овладение техникой прыжка в высоту**Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега. | Тренировочные занятия, тестирование | Спортивно-оздоровительная |
|  |  |  |
| 22 | **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность**Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м)(девушки - с расстояния 12 - 14 м, юноши - до 16 м).Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед - вверх. | Тренировочные занятия, тестирование | Спортивно-оздоровительная |
| 23 | **Развитие скоростно-силовых способностей**Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. | Тренировочные занятия, тестирование | Спортивно-оздоровительная |
| 24 | **Знания о физической культуре**Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой | Тренировочные занятия, тестирование | Спортивно-оздоровительная |
| 25 | **Самостоятельные занятия**Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | Тренировочные занятия, тестирование | Спортивно-оздоровительная |
| 26 | **Овладение организаторскими умениями**Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Тренировочные занятия, тестирование | Спортивно-оздоровительная |
|  | **РАЗДЕЛ 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** |
| 27 | **Утренняя гимнастика**Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами | Тренировочные занятия | Спортивно-оздоровительная |
|  | **Выбирайте виды спорта**Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортомНормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксеров | Тренировочные занятия | Спортивно-оздоровительная |
| 28 | **Тренировку начинаем с разминки** | Тренировочные занятия | Спортивно-оздоровительная |
| Обычная разминка.Спортивная разминка.Упражнения для рук, туловища, ног |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Русская лапта 5-9 классы** |
| 1 | **Овладение техникой передвижений.**Ускорения и пробежки; повторное пробегание отрезков с ускорением. Челночный бег. | Тренировочные занятия | Спортивно-оздоровительная |
| 2 | **Освоение техники ловли мяча.**Ловля мяча с лёта. | Тренировочные занятия | Спортивно-оздоровительная |
| 3 | **Отработка и совершенствование техники подач и ударов битой по мячу.**Подачи и удары по мячу; удары по мячу с набрасывания партнера. | Тренировочные занятия | Спортивно-оздоровительная |
| 4 | **Овладение техникой метания мяча.**Осаливание и самоосаливание; метание теннисного мяча по движущейся цели | . Тренировочные занятия | Спортивно-оздоровительная |
| 5 | **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**Учебная игра и игровые задания с ограниченным числом игроков. | Тренировочные занятия | Спортивно-оздоровительная |
| 6 | **Знания о физической культуре.**Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой. Основные принципы создания простейших спортивных площадок и сооружений. | Беседы  | Спортивно-оздоровительная |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды** **программного****материала** | **Количество часов** |
| **Класс**  |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** |
| 1 | Легкая атлетика | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 2 | Лапта  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 4 | Волейбол | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |