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 спортом  Нормативы 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 |