

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Далековская средняя школа имени Демуса Бориса Андреевича»
муниципального образования Черноморский район Республики Крым

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
(протокол от 31.08. 2022г.№ 1)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ А.А. Халилова
« 31» августа 2022 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Далековская средняя
школа им. Демуса Б.А. »
_____ Л.У Арабджиева
Приказ от 31.08.2022г. № 384

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

Направление	спортивно-оздоровительное
Название	«Готов к труду и обороне»
Класс	9
Уровень общего образования	основное общее образование
Ф.И.О. учителя	Топилин Виктор Петрович
Должность	учитель физической культуры
Количество часов в год:	34; 1 час в неделю

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования преподавание курса «Готов к труду и обороне» ориентировано на получение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- формирование положительных качеств личности и управление 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

коммуникативные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря оборудования, организации места занятий.

Регулятивные:

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.

- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- знать технику выполнения метания мяча;
- знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы знаний (в процессе занятий). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) ГТО, нормативные требования. Двигательный режим. Закаливание воздухом. Рациональное питание и его значение. Гигиена тела. Подготовка к занятиям физической культурой. Гигиена обуви. Возрождение ВФСК «ГТО». Физическая культура и досуг подростков.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (34 часа)

Бег на 60 м Бег с высоким подниманием бедра. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 30-40 м.

Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом. Бег на результат 60м.

Развитие выносливости. Бег в медленном темпе на 400-500 м. Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью 7-10 минут. Кросс на 1000 м.

Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения стоя Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений.

Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.

Прыжок в длину с разбега Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие.

Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча 150 г на дальность Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Введение. Двигательный режим. Инструктаж по ТБ	1
2	Нормативы испытаний (тестов). Комплекс №2. Развитие силы	1
3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе на 400-500 м. Спортивные игры (футбол)	1
4	Развитие быстроты: СБУ на месте и в движении. Подвижные игры «снайпер».	1
5	Развитие гибкости: упражнения для развития позвоночника на гимнастической скамейке. уч. игра «пионербол	1
6	Закаливание воздухом. Эстафеты встречные	1
7	Рациональное питание. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе. Кросс 1000 м.	1
8	Гигиена тела. Развитие силы	1
9	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования.	1
10	Упражнения для развития гибкости. Подъем тела лежа. Прыжки через скакалку.	1
11	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут.	1
12	Комплекс № 2 с гимнастической палкой, скакалкой. Эстафета 3х10	1
13	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
14	Прыжки через препятствия. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1
15	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1
16	Развитие силы, гибкости. Игра в пионербол	1
17	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития	1

	гибкости.	
18	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1
19	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	1
20	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1

21	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1
22	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1
23	СБУ, бег с изменением направления и скорости.	1
24	Гигиена обуви. Оздоровительный бег. Метание мяча	1
25	Бег на короткие дистанции.. Челночный бег.	1
26	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз	1
27	Бег в равном-м темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
28	Бег с низкого старта 15-20 м. Челночный бег	1
29	Упражнения на развитие физических качеств. Спортивная игра по выбору учащихся	1
30	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, СБУ	1
31	Сдача нормативов ГТО. Бег с низкого старта, прыжок с места	1
32	Сдача нормативов ГТО. Игра по выбору учащихся	1
33	Физическая культура и досуг подростков. Футбол	1
34	Итоговый контроль	1

