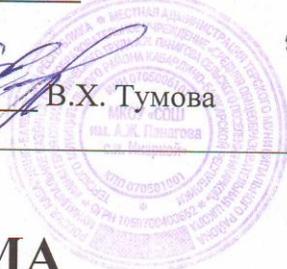


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА А.Ж. ПАНАГОВА  
с.п. ИНАРКОЙ»

РАССМОТРЕНА на заседании Педсовета Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023г.	УТВЕРЖДЕНА приказом по МКОУ «СОШ им. А.Ж. Панагова с.п. Инаркой» № <u>123</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023г.  Директор  В.Х. Тумова 
---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
в 9-10 классах  
(ФГОС ООО, ФГОС СОО)**

**Кружок  
«По тропе здоровья».**

Разработана  
учителем физической культуры  
Гермашиковым Хаджимуратом Дулаховичем

с.п. Инаркой.  
2023год.

Рабочая программа курса в неурочной деятельности «По тропе здоровья» для 9-10 классов разработана на основании: авторской программы Лях В.И. «Физическая культура», учебной литературы А.Ю. Патрикеев, «Подвижные игры (Феникс 2015г.), А.Н. Каинов Организация работы спортивных секций в школе (Волгоград 2013г.) В.С. Кузнецов Внеурочная деятельность обучающихся баскетбол (Москва «Просвещение» 2013г.) с учетом ООП ООО и СОО МКОУ СОШ им. А.Ж.Панагова с.п. Инаркой» на 2023-2024 учебный год.

Согласно учебному плану МКОУ СОШ им. А.Ж.Панагова с.п. Инаркой» на курс по внеурочной деятельности «По тропе здоровья» отведено 1 час в неделю, 34 часа в год.

Цель:

содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

Формирование представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

Укрепление здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Планируемые результаты освоения программы

Программа обеспечивает достижение учениками начальной общеобразовательной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и

### Регулятивные:

- ориентироваться в различных жизненных ситуациях и применять знания, умения и навыки в практической деятельности;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной целью;
- контролировать свою деятельность по ходу или результатам выполненного задания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность своего решения в любой ситуации.

### Познавательные УУД:

- знать подвижные, спортивные игры и соблюдать технику безопасности
- знать правила игр;
- наблюдать, делать выводы;
- задавать вопросы, уточняя непонятное;

### Коммуникативные УУД:

- сотрудничать с одноклассниками при выполнении заданий;
- выполнять требования и условия ролевых игр;
- учиться договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и отстаивать свою позицию;
- осуществлять взаимопомощь.

### Предметные результаты:

- игра, как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении игровых заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий с разной целевой направленностью, с заданной дозировкой нагрузки;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Содержание программы:**

#### **Волейбол.**

Стойки. Передвижение в стойке.

Верхняя передача мяча. Верхняя передача мяча в прыжке. Нижняя передача мяча. Приём мяча отражённой от сетки. Нижняя боковая подача.

Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача в прыжке. Прямой нападающий удар. Блокировка нападающего удара.

#### **Баскетбол.**

Стойки. Передвижение в стойке. Ведение мяча с обводкой препятствия. Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча с отскоком от пола.

Бросок одной рукой в кольцо в прыжке. Выбивание мяча при ведении. Накрывание мяча при броске. Штрафной бросок.

Игра по правилам.

#### **Футбол.**

Стойки. Передвижение в стойке футболиста.

Удары внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой.

Ведение мяча с изменением направления. Игра по правилам.

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности  
«По тропе здоровья» для 9-10 классов, 34 ч. (1 час в неделю)**

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Количество часов	
			По плану	По факту
1	Перемещение в стойке волейболиста. Верхняя передача мяча.			
2	Верхняя передача мяча. Нижняя боковая подача.			
3	Верхняя передача мяча. Нижняя боковая подача.			
4	Верхняя передача мяча в прыжке. Верхняя прямая подача.			
5	Верхняя передача мяча в прыжке. Верхняя прямая подача.			
6	Верхняя прямая подача в прыжке.			
7	Приём мяча отражённой от сетки			
8	Приём мяча отражённой от сетки			
9	Блокировка нападающего удара			
10	Блокировка нападающего удара			
11	Прямой нападающий удар.			
12	Прямой нападающий удар.			

13	Прямой нападающий удар.			
14	Игра по правилам.			
15	Игра по правилам.			
16	Игра по правилам.			
17	Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча с обводкой препятствий.			
18	Ведение мяча с обводкой препятствий. Передача мяча с отскоком от пола.			
19	Ведение мяча с обводкой препятствий. Передача мяча с отскоком от пола.			
20	Передача мяча одной рукой сверху. Выбивание мяча из рук соперника.			
21	Передача мяча одной рукой сверху. Выбивание мяча из рук соперника.			
22	Бросок одной рукой в кольцо в прыжке. Выбивание мяча при ведении			
23	Бросок одной рукой в кольцо в прыжке. Выбивание мяча при ведении			
24	Бросок одной рукой в кольцо в прыжке.			
25	Накрывание мяча при броске			
26	Тактические действия			
27	Штрафной бросок.			
28	Штрафной бросок.			
29	Игра по правилам.			

30	Игра по правилам.			
31	Игра по правилам.			
32	Удары внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой			
33	Ведение мяча с изменением направления.			
34	Игра по правилам.			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201302

Владелец Тумова Валентина Хусейновна

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024