

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Гавриловская средняя общеобразовательная школа
Буйского муниципального района Костромской области**

Рассмотрено
на заседании пед. совета
протокол № 6
от 27 августа 2020 г

Согласовано
на заседании метод. совета
протокол № 6
от 27 августа 2020 г

Утверждено
Директор школы В.С. Фомичев
приказ № 87
от 31 августа 2020 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ»**

Возраст детей: 11-17 лет

34 ч

Срок реализации: 1 год

Составитель: Баранова Т. Н.,
учитель физической культуры

д. Б. Дор, 2020

Программа «Спортивное многоборье» для детей 11-17 лет разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения

При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении, а также запросы учащихся и родителей.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса «Спортивное многоборье» обучающимися основной школы должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Предметные результаты

Ученики научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр (баскетбол, футбол), плавания;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические и тактические действия по программным видам спорта;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;

- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры, эстафеты; спортивно-оздоровительные мероприятия и соревнования;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Ученики получают возможность научиться:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения разными способами, в различных условиях;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. Олимпийское движение в лёгкой атлетике, лыжном спорте, плавании, спортивных играх. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов в данных видах спорта

Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия в данных видах спорта. Правила игры. Техническая подготовка. Основные технические приемы. Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Физическая культура человека. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий. Форма для занятий. Правила и техника безопасности на занятиях. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий. Подготовка места для занятий по разделам программы. Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств. Подводящие и подготовительные упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Оценка основных технических приемов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Лёгкая атлетика. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30 м; 2 – 3 x 30 – 40 м; 3 – 4x50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Техника прыжков в длину и высоту. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока; метание мяча и гранаты на дальность полёта, кроссовая подготовка.

Баскетбол. Передвижения в баскетболе; повороты на месте с мячом; остановка в прыжке, в два шага; броски по кольцу с места, после ловли и после ведения; вырывание, выбивание и перехват мяча у соперника. Техника свободного нападения. Индивидуальные тактические действия (опека игрока, нападение, защита), двусторонняя игра.

Футбол. Передвижения, остановки, повороты; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по мячу средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения; остановка опускающегося мяча внутренней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу

головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты.

Техника игры вратаря: Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия: Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного для технического приема.

Тактика игры в нападении: Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход; одновременные хода: бесшажный, двухшажный, одношажный; переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный и одновременный двухшажный коньковый ход; спуски и торможения; бег на лыжах до 5 км.

Стрельба из пневматической винтовки. Дыхание во время стрельбы; положение рук, ног и туловища при стрельбе; правила стрельбы, поправки, способы прицеливания, огневая подготовка.

Плавание. Специальные плавательные упражнения; кроль на груди и на спине; повороты при плавании кролем на груди и на спине; старты с тумбочки и из воды.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической и тактической подготовки. Соревнования по видам спорта.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

К концу обучения по данной программе предполагается, что обучающиеся должны представить творческий проект (итоговый продукт) мини-квеста спортивной тематики, создавая который обучающийся должен применить знания и умения, полученные на занятиях.

Формами подведения итогов по программе являются: проведение мини-квестов для обучающихся образовательной организации, участие в соревнованиях.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОГО РАЗДЕЛА

3.1. Учебно-тематический план

Вид программного материала	Количество часов
Знания о физической культуре.	В процессе занятий
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:	34
<i>Лёгкая атлетика</i>	8
<i>Баскетбол</i>	6
<i>Футбол</i>	4
<i>Лыжная подготовка</i>	8
<i>Стрельба из пневматической винтовки</i>	4
Соревнования	4
ИТОГО в год	34
<i>Плавание (вне сетки часов 1 раз в месяц)</i>	7

Распределение прохождения программного материала в часах по четвертям (из расчета 1 час в неделю)

Разделы программы	Всего часов	четверть			
		I	II	III	IV
Основы знаний по физической культуре и спорту		в процессе занятий			
<i>Лёгкая атлетика</i>	8	3			5
<i>Баскетбол</i>	6		6		
<i>Футбол</i>	4	4			
<i>Лыжная подготовка</i>	8			8	
<i>Стрельба из пневматической винтовки</i>	4	1		1	2
Соревнования	4	1	1	1	1
Всего часов за учебный год	34	9	7	10	8
<i>Плавание</i>	7	вне сетки часов 1 раз в месяц			

3.2. Тематическое планирование «Спортивное многоборье»

34 часа (1 час в неделю)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1	Олимпийское движение в лёгкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места Кроссовая подготовка.	1	Рассказывать о современном олимпийском и физкультурно-массовых движениях, Соблюдать правила техники безопасности во время занятий Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.
2	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов в данных видах спорта. Техника бега на средние дистанции. Метание мяча и гранаты на дальность. Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	
3	Средства формирования и профилактика нарушения осанки. Прыжки в высоту с разбега. Кроссовая подготовка	1	
4	Упражнения специальной физической подготовки, Соревнования по легкоатлетическому кроссу	1	Соблюдать правила техники безопасности. Выполнять нормативы физической подготовки. Участвовать в соревнованиях
5	Олимпийское движение в футболе. Передвижения, остановки, повороты; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по мячу средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Учебная игра в мини-футбол	1	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми. Выполнять технические упражнения.
6	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения; остановка опускающегося мяча внутренней стороной, серединой подъёма, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра в мини-футбол	1	

7	Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты. Учебная игра в мини-футбол	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
8	Основные показатели физического развития. Техника игры вратаря: Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Учебная игра в мини-футбол	1	Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр.
9	Правила обращения с пневматической винтовкой. Правила прицеливания. Устройство винтовки. Виды мишеней. Огневая подготовка	1	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выполнять нормативы физической подготовки
10	Стойка игрока, передвижения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах. Ведение мяча.	1	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий. Выполнять правила игры и активно участвовать в играх.
11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в тройках, квадрате, круге. Ведение мяча. Перехват мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	
12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в тройках, квадрате, круге с сопротивлением защитника. Ведение с сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения и ловли	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществлять судейство игр.
13	Взаимодействия двух игроков; техника свободного нападения; тактика свободного нападения.	1	
14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях быстрым прорывом (3:2).	1	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку
15	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	
16	Упражнения специальной физической подготовки, Соревнования по баскетболу	1	Соблюдать правила техники безопасности.

			Демонстрировать тактические действия. Участвовать в соревнованиях
17	Повороты махом на месте. Попеременный двухшажный ход. Передвижение с низкой интенсивностью	1	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий. Описывать технику выполнения лыжных ходов. Осваивать и демонстрировать технику выполнения разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнений на лыжах, уметь анализировать и исправлять их. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений на выносливость. Помогать и оказывать поддержку сверстникам.
18	Одновременный бесшажный, двухшажный и одношажный ход. Повторное прохождение отрезков с максимальной скоростью	1	
19	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход. Игра «Гонки с выбыванием». Передвижение со средней интенсивностью	1	
20	Техника и тактика преодоления дистанций. Спуски и торможения. Повторное прохождение отрезков с максимальной скоростью	1	
21	Переход с попеременных ходов на одновременные; одновременный одношажный ход (стартовый вариант); Торможение и поворот плугом; Игра «Как по часам»	1	
22	Коньковый ход; Прохождение дистанции до 5 км;	1	
23	Коньковый ход; Игра «Биатлон» Повторное прохождение отрезков с максимальной скоростью	1	
24	Прохождение дистанции до 6 км; Спуски и торможения.	1	Соблюдать правила техники безопасности. Выполнять нормативы физической подготовки. Участвовать в соревнованиях
25	Упражнения специальной физической подготовки. Соревнования по лыжным гонкам	1	
26	Правила обращения с пневматической винтовкой. Правила прицеливания. Устройство винтовки. Виды мишеней. Огневая подготовка	1	
27	Упражнения специальной физической подготовки. Огневая подготовка	1	
28	Упражнения специальной физической подготовки. Огневая подготовка	1	

29	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места Кроссовая подготовка.	1	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий
30	Техника бега на средние дистанции. Метание мяча и гранаты на дальность. Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты.
31	Метание мяча и гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка	1	Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности
32	Прыжки в длину с разбега. Техника бега на длинные дистанции.	1	Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.
33	Упражнения специальной физической подготовки. Бег 2000м	1	Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.
34	Упражнения специальной физической подготовки. Соревнования по летнему многоборью	1	Соблюдать правила техники безопасности. Выполнять нормативы физической подготовки. Участвовать в соревнованиях