

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1 имени Героя Советского Союза А.С.
Александрова г. Николаевска-на-Амуре Хабаровского края

РАССМОТРЕНО:
Методической творческой
группой спортивно-
эстетического цикла

Г.А.

Богданова Г.А.

Протокол №1
От 30 августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
по УВР

К.В.

Коновалова О.В.

Протокол №1
От 30 августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
МБОУ СОШ №1

О.А.

Шалупенко О.А.

Приказ № 66 осн. д.
От 31 августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По внеурочной деятельности
«Спортивное многоборье»
для 5- 6 класса
2024-2026 уч. год
(срок реализации 2года)

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Физическая культура: Спортивное многоборье.» для 5,6 класса в соответствии с требованиями:

- * федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного образования» (в действующей редакции от 31.12.2015 г.);
- * санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (в действующей редакции от 24.11.2015);
- * приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам -образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в действующей редакции от 17.07.2015);
- * приказа Министерства просвещения России от 20.05.2020 № 254 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- * Положения «О рабочей программе педагога».

Срок реализации программы 2 года.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Физическая культура: Спортивное многоборье.» для 5 класса составлена на основе на основе примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, авторской программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2018 и Положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплект:

- 1.«Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М. Просвещение,2018.
- 2.«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2018

3. М.Я. Виленский «Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. - , М: Просвещение, 2017г.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (III ступень - возрастная группа 11- 12 лет (**5-6 классы**)) и имеет общий объём 34 ч. Режим занятий — 1 час в неделю.

Цель программы:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности;
- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы

Образовательные:

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Развивающие:

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно – оздоровительной деятельности.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для

классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний (3 часа).

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) III ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (26 часов).

Бег на 60 м. Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30—40 м. Высокий старт 5—10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время. Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м).

Бег на 1,5 км; 2 км. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

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.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса (поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, ножницы, велосипед, скручивание, планка). Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин на результат.

Челночный бег. Техника челночного бега 3*10 м, 4*9 м. Челночный бег 3*10 м (с) на результат.

Бег на лыжах. Передвижение скольльзящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200—250 м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на

согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху. Лазанье по канату в два приема.

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.

Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Кросс по пересеченной местности 3 км на результат.

Спортивные мероприятия (5 часов).

«Сильные, смелые, ловкие, умелые», « А ну-ка, девочки!». Проверка туристических навыков в игре «Зарница».

Командные соревнования «Полоса препятствий». «Мы готовы к ГТО!»

Тематическое планирование

| № | Название раздела (блока), тем | Количество часов | | |
|----|--|------------------|----------|--|
| | | Количество часов | Теория | |
| 1. | Основы знаний | 3 | 3 | |
| 2. | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. | 27 | | |
| | Спортивные мероприятия | 6 | | |

| | | | | |
|--|-------|----|---|--|
| | Итого | 34 | 3 | |
|--|-------|----|---|--|

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Физическая культура»
(5, 6 КЛАСС, 34 ЧАСА)**

| № | Тема занятий | Кол-во часов | Дата проведения урока | | Прим |
|---|---|--------------|-----------------------|-------------|------|
| | | | Плановая | Фактическая | |
| 1 | <u>Техника безопасности на занятиях фк.</u> Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура. Виды испытаний (тестов) III ступени комплекса ГТО, нормативные требования | 1 | | | |
| 2 | Туризм как средство физического воспитания школьников | 1 | | | |
| 3 | Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе. | 1 | | | |
| 4 | Инструктаж ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег на 60 м | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 5 | Бег на 60 м | 1 | | | |
| 6 | Бег на 1,5 (2) км | 1 | | | |
| 7 | Бег на 1,5 (2) км. | 1 | | | |
| 8 | Метание мяча 150 г на дальность. | 1 | | | |
| 9 | Метание мяча 150 г на дальность. | 1 | | | |
| 10 | Метание мяча 150 г на дальность. | 1 | | | |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 1 | | | |
| 12 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу . | 1 | | | |
| 13 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами. | 1 | | | |
| 14 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами. | 1 | | | |
| 15 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | | | |
| 16 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | | | |
| 17 | Инструктаж ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Бег на лыжах.Передвижение скользящим шагом (без палок) | 1 | | | |
| 18 | Бег на лыжах. Передвижение попеременным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках | 1 | | | |
| 19 | Бег на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200—250 м. | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 20 | Бег на лыжах до 2 км | 1 | | | |
| 21 | Спортивное мероприятие «Сильные, смелые, ловкие, умелые». | 1 | | | |
| 22 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | | | |
| 23 | Спортивное мероприятие «А ну-ка, девочки!» | 1 | | | |
| 24 | Челночный бег | 1 | | | |
| 25 | Челночный бег | 1 | | | |
| 26 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | 1 | | | |
| 27 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). | 1 | | | |
| 28 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) | 1 | | | |
| 29 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) | 1 | | | |
| 30 | Командные соревнования «Полоса препятствий». | 1 | | | |
| 31 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». | 1 | | | |
| 32 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | | |
| 33 | Спортивная игра «Зарница». | 1 | | | |
| 34 | Игра по станциям «Мы готовы к ГТО» | 1 | | | |

