

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 22 имени Ф.Я. Федулова»

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
протокол от 26.08.2020 № 2

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МОУ «СОШ № 22»  
от 26.08.2020 № 01-06/204

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
протокол от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «СОШ № 22»  
от 30.08.2021 № 01-06/240

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
протокол от 30.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «СОШ № 22»  
от 30.08.2022 № 01-06/240

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по курсу внеурочной деятельности спортивной секции  
«Спортивное многоборье»

---

*(предмет, курс, внеурочная деятельность)*

Уровень обучения основное общее образование (2022 – 2023 гг.)

Количество часов: 34

Разработчик:  
Кузнецов Е.С., учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

Вологда  
2022 год

### Лист корректировки рабочей программы

<b>Дата внесения изменений, дополнений</b>	<b>Основание</b>	<b>Вносимые изменения, дополнения (раздел, краткое содержание изменений)*</b>
30.08.2022	Приказ МБОУ «СОШ № 22» <i>от 30.08.2022 № 01-06/240</i>	Раздел 3. Тематическое планирование (корректировка количества часов в связи с изменением количества учебных недель с 35 на 34)

## Содержание

Введение.....	4
<b>Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности .....</b>	<b>5</b>
<b>Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....</b>	<b>6</b>
<b>Раздел 3. Тематическое планирование.....</b>	<b>8</b>
Приложение № 1. Оценочные материалы.....	9
Приложение № 2. Общие требования безопасности при проведении занятий спортивной секции «Спортивное многоборье».....	10

## Введение

Рабочая программа внеурочного курса спортивная секция «Спортивное многоборье» составлена с учетом нормативных правовых документов и локального акта школы:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введение в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29.05 2015 г. № 996-р.

- Положения о рабочей программе учебных предметов от 23.05.2018 г №01-06/19-3

Программа реализуется в рамках спортивно – оздоровительного направления внеурочной деятельности на уровне основного общего образования, программа рассчитана на один год обучения для обучающихся 6 классов.

За основу спортивной секции взят один из основных спортивных видов - лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание гранаты, а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. В программу введены занятия по спортивным играм.

Основой спортивного многоборья являются естественные движения человека. Занятия способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость спортивного многоборья объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Спортивное многоборье имеет большое оздоровительное значение. Занятия, по возможности, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Оценочные материалы и общие требования безопасности при проведении занятий спортивной секции «Спортивное многоборье» представлены в Приложении № 1 и Приложении № 2.

## Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### *Личностные результаты:*

- развитие координационных способностей,
- формирование знаний о личной гигиене
- формирование знаний о здоровом образе жизни,
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### *Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### *Предметные результаты:*

- обучение и совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании,
- выполнение тестовых нормативов.- умение рационально распределять своё время, в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- в умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- выполнение тестовых нормативов по физической подготовке. Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## **Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

Содержание курса внеурочной деятельности составляет 34 часа.

*Формы организации внеурочного курса* – групповые учебно-тренировочные занятия, групповые и индивидуальные теоретические занятия, участие в соревнованиях, зачеты.

### **Бег на короткие дистанции**

Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.

#### **Эстафетный бег**

Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.

#### **Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.**

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС)

#### **Ускорения; бег по повороту; финиш**

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

#### **Бег на время на дистанции 30. 60м.**

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют, характерные ошибки в процессе освоения.

#### **Бег на время на дистанции 100м**

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

#### **Бег по пересечённой местности**

Применяют разученные упражнения для развития выносливости.

#### **Прыжки в длину с разбега.**

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.

#### **Удары по мячу. Тренировочная игра**

Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

#### **Ведение и обводка. Отбор мяча.**

Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.

#### **Отбор мяча. Вбрасывание мяча**

Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

**Вбрасывание мяча. Игра вратаря.** Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

**Ведение и обводка. Отбор мяча.** Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

**Ведение и обводка. Отбор мяча.** Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

**Удары по мячу. Тренировочная игра.** Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

**Перемещения и остановки.** Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

**Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.** Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

**Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.** Овладевают основными приемами игры в баскетбол.

**Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой.** Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

**Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».** Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

**Броски одной и двумя руками с места и в движении.** Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

**Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.** Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

**Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.** Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий

**Передачи мяча над собой.**

**Передачи мяча над собой через сетку.**

**Игровые упражнения типа 3:2, 3:3, 2:2 на укороченных площадках**

**Скоростной бег 30м. Бег на результат 60м. Бег на выносливость.** Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки

**Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.** Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

**Метание теннисного мяча с места на дальность.** Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

**Прыжки в длину с места.**

**Метание теннисного мяча с места на дальность**

### Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Бег на короткие дистанции.	1
2.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	1
3.	Ускорения; бег по повороту; финиш.	1
4.	Бег на время на дистанции 30. 60м.	1
5.	Бег на время на дистанции 100м	1
6.	Бег по пересечённой местности	1
7.	Бег на короткие дистанции	1
8.	Эстафетный бег	1
9.	Прыжки в длину с разбега.	1
10.	Удары по мячу. Тренировочная игра	1
11.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	1
12.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча	1
13.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	1
14.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	1
15.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	1
16.	Удары по мячу. Тренировочная игра	1
17.	Перемещения и остановки. Учебная игра	1
18.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1
19.	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	1
20.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
21.	Ведение без сопротивления ведущей и не ведущей рукой	1
22.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1
23.	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1
24.	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
25.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед	1
26.	Передачи мяча над собой. Передачи мяча над собой через сетку.	1
27.	Игровые упражнения типа 3:2, 3:3, 2:2 на укороченных площадках	1
28.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1
29.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1
30.	Скоростной бег 30м. Бег на результат 60м	1
31.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на выносливость	1
32.	Метание теннисного мяча с места на дальность	1
33.	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10	1
34.	Итоговое занятие. Результаты освоения программы в форме выполнения спортивных нормативов	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>



**Оценочные материалы.**

По итогам реализации внеурочного курса спортивной секции «Спортивное многоборье» обучающиеся выполняют спортивные нормативы

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м, с	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
Бег 60 м, с	11,0 и больше	9,8-10,9	9,7 и меньше	11,5 и больше	10,3-11,4	10,2 и меньше
Бег 300 м, мин. с	1.15 и больше	1.00-1.14	0,59 и меньше	1.20 и больше	1.06-1.19	1.05 и меньше
Бег 1000 м, мин. с	6.31 и больше	4.31-6,30	4.30 и меньше	7.11 и больше	5.11-7.10	5.10 и меньше
Бег 1500 м, мин. с	8.10 и больше	7.41-8.15	7.40 и меньше	8.50 и больше	8.16-8.49	8.15 и меньше
Челночный бег 3*10м	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
Прыжки в длину с места, см	145	165-180	200	135	155-175	190
Прыжки в длину с разбега, см	270 и меньше	359-271	360 и больше	230 и меньше	329-231	330 и больше
Прыжки в высоту, см	90 и меньше	110-95	115 и больше	85 и меньше	105-90	110 и больше
Прыжки через скакалку, колич. раз за 1 мин.	84 и меньше	99-85	105 и больше	95 и меньше	114-96	115 и больше
Метание мяча (150г), м	21 и меньше	35-23	36 и больше	15 и меньше	22-16	23 и больше
Подтягивание на высокой перекладине, колич. раз	1	4-6	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине, колич. раз				4	11-15	20
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, колич. раз	10	15	20	5	10	15
Гибкость, см	2	6-8	10	5	9-11	16
Поднимание туловища из положения лежа, колич. раз за 30 с.	12 и меньше	22-13	23 и больше	10 и меньше	16-11	17 и больше
Сила кисти, кг	20 и меньше	27-21	28 и больше	14 и меньше	19-15	20 и больше

## Общие требования безопасности при проведении занятий спортивной секции «Спортивное многоборье»

Легкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). Во всех видах легкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок — кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травмирования во время занятий легкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке. Своевременно проводить ремонт беговых дорожек и легкоатлетических секторов. В зимнее время очищать их от снега, а в случае оледенения посыпать поваренной солью (песком, золой). В жаркое время резинокбитумные и синтетические дорожки надо смачивать водой.

Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадок.

Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки. Следить, чтобы в зонах безопасности во время бега и прыжков не было посторонних предметов и людей.

В качестве финишной ленточки использовать только легкорвущиеся ткани и нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток должно быть исключено.

Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке, а во время бега исключить резко «стопорящую» остановку.

Необходимо тщательно рыхлить песок в яме — месте приземления, а при прыжках подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки.

Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.

Нельзя подавать снаряды броском. Перед метанием гранат и других предметов необходимо проверить, нет ли людей в направлении метания.

При метании нельзя стоять справа от метаемого (когда метание выполняется левой рукой — слева) и ходить за снарядами без разрешения преподавателя.

Перед метанием следует вытирать снаряды насухо.

Нельзя пересекать места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.

Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метания, футбол и бег и т. п.).