ФБ-04-2014

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа№107»

«Согласовано»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО	Заместитель директора	Директор МБОУ «СОШ №107»
_____	по УВР _____	_____ Н.И.Ушенина
Протокол№ 1	« 29 » 08 2019 г.	Приказ № 102 от « 31 » 08 2019 г.
от « 29 » 08 2019 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Спортивное многоборье»

для 7 классов

Составитель программы:

учитель МБОУ «СОШ № 107»

Хоменко И.Ю.

Новокузнецкий городской округ, 2019

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивное многоборье» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 107».

Программа рассчитана на учащихся 7 классов и предусматривает изучение легкоатлетических видов, включённых в программу Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры», спортивных игр с мячом (стритбол, мини-футбол), настольных игр (шашки, настольный теннис), бадминтон.

Рабочая программа рассчитана на 1 год обучения, 35 часов.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

1.Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2.Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, гражданской позиции, к истории, культуре, традициям, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

4.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;

5.Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

6.Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

7. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

8. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

9.Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

10.Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;

11.Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

Метапредметные

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. 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;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

7. Умение 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;

8. Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

9. Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

10. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

11. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

12. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Содержание	Форма организации и виды деятельности
1.	История возникновения Президентских состязаний и игр.	Просмотр презентаций и видеоматериалов.
2.	Правила и техника безопасности на занятиях по стритболу. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча со всеми изученными действиями. Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным. Передачи мяча в игре. Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов. Индивидуальные действия в нападении в игре. Индивидуальные действия в защите против заслонов. Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок. Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	Индивидуальная, групповая, Занятия в спортивном зале, на свежем воздухе. Судейство тренировочных и товарищеских игр. Соревнования по стритболу.
3.	Правила и техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой). Угловой удар (расстановка игроков). Удар головой по воротам. Изучение технико-тактических действий. Групповые действия в атаке (игра в одно касание, забегания игроков).	Индивидуальная, групповая, Занятия в спортивном зале, на свежем воздухе. Судейство тренировочных и товарищеских игр. Соревнования по футболу.
4.	Правила и техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Способы и правила хватки ракетки. Передвижение выпадами, прыжками. Жонглирование мячами. Упражнения для развития быстроты. Жонглирование мячами. Стойка игрока. Способы и правила хватки ракетки. Структура движения при ударе (замах, ускорение, удар). Игра толчком. Свободная игра на столе. Структура движения при ударе. Игра толчком. Отработка удара стены. Удар срезка. Развитие точности определения полета мяча. Удар накат.	Индивидуальная, групповая, Занятия в спортивном зале, на свежем воздухе. Судейство тренировочных и товарищеских игр. Соревнования по настольному теннису.
5.	История зарождения бадминтона. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Мягкий удар с перемещением вперед. Комбинация: высоко-далекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка). Укороченный удар (мягкий). Мягкий и плоский удар.	Индивидуальная, групповая, Занятия в спортивном зале, на свежем воздухе. Судейство тренировочных и товарищеских игр. Соревнования по бадминтону.
6.	Правила и техника безопасности на занятиях по шашкам. Особенности хода «дамки». Упражнения на выполнение ходов дамкой. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.	Индивидуальная, групповая, Занятия в спортивном зале, на свежем воздухе. Судейство тренировочных и товарищеских игр. Соревнования по шашкам.

	Тактические приемы и особенности их применения. Понятие о комбинации. Решение тестовых позиций, содержащих тактические удары на определенную и на неизвестную темы. Игра «уголки». Упражнения на выполнение ходов. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур. Игра «поддавки». Упражнения на выполнение ходов. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.	
7.	Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 30 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Бег в равномерном темпе 400, 800 м. Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Выполнение контрольных нормативов. См. приложение № 1.	Демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Занятия на свежем воздухе. Соревнования по лёгкой атлетике.
8.	Гибкость: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для пояса, упражнения для ног и тазобедренных суставов. Силовые: упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища.	Демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Соревнования «Челнок».

Тематический план (35 ч)

Учебная тема	Количество часов
1.История возникновения Президентских состязаний и игр.	1
2. Стритбол	4
3. Мини-футбол	4
4. Настольный теннис	4
5. Бадминтон	4
6. Шашки	4
7. Легкая атлетика: 7.1. Бег 30, 60м; 7.2. Бег 400,800м; 7.3. Бег 1000м; 7.4. Прыжок в длину с места; 7.5. Метание мяча на дальность; 7.6. Эстафетный бег.	8
8. Многоборье: 8.1. Поднимание туловища из положения лежа; 8.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 8.3. Подтягивание на перекладине; 8.4. Наклон вперед из положения сидя.	6
Итого	35

Приложение № 1

7 класс	**Мальчики**			**Девочки**		
	Уровень развития физических качеств					
Виды испытаний	**высокий**	**высокий**	**высокий**	**высокий**	**высокий**	**высокий**
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Поднимание туловища из положения лежа за 30с	24	19	16	21	18	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	25	15	16	10	7
Подтягивание на перекладине	10	8	6	18	12	8
Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20
Бег 1000м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 800м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30м	190	185	170	175	170	160

Календарно-тематический план

7 класс (35 часов)

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Примечание
	план	факт		
1			Техника безопасности на занятиях. История возникновения Президентских состязаний и игр.	
2			Бег 30м.	
3			Бег 400, 800м.	
4			Метание мяча на дальность.	
5			Прыжок в длину с места.	
6			Эстафетный бег.	
7			Бег на выносливость 1000м.	
8			Спортивная игра «Мини-футбол».	
9			Игра «Настольный теннис».	
10			Настольная игра «Шашки».	
11			Поднимание туловища из положения лежа.	
12			Наклон вперед из положения сидя. Соревнования «Челнок».	
13			Спортивная игра «Стритбол 3х3».	
14			Игра «Бадминтон».	
15			Игра «Настольный теннис».	
16			Настольная игра «Шашки».	
17			Спортивная игра «Стритбол 3х3».	
18			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
19			Подтягивание на перекладине.	
20			Спортивная игра «Мини-футбол».	
21			Игра «Бадминтон».	
22-23			Соревнования по «Мини-футболу».	
24-25			Соревнования по «Шашкам».	
26-27			Соревнования по «Настольному теннису».	
28-29			Соревнования по «Стритболу».	
30-31			Соревнования «Бадминтону».	
32-33			Соревнования по легкой атлетике.	
34-35			Соревнования по многоборью.	