

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 404802855474637294615845180588164683728956522361

Владелец Ширчков Олег Викторович

Действителен с 08.12.2022 по 08.12.2023

Приложение  
к основной образовательной программе среднего  
общего образования муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения “Личадеевская  
средняя школа”, утвержденной приказом директора  
МБОУ Личадеевской СШ  
№ 250/1 от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности  
«Спортивное многоборье»  
для 8 класса

Личадеево, 2023

## 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Многоборье ГТО» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Многоборье ГТО» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности учащихся на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы в группе; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски

занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

- участие в тестировании проводимыми центрами тестирования ФСК ГТО.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

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

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)

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.

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.

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.

Силовая гимнастика. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подвижные игры.

Развитие гибкости. Комплекс гимнастических упражнений для развития гибкости.

Развитие специальных качеств. Стрельба из пневматической винтовки. Техника безопасности при стрельбе из пневм. винтовки. Стрелковые упражнения из положения сидя .

Развитие специальных качеств. Стрельба из пневматической винтовки. Стрелковые упражнения из положения сидя. 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.

### 3. Тематическое планирование

8 класс

№	Название разделов, тем	Количество часов
1	Бег на средние и длинные дистанции.	5
2	Спринтерский бег.	5
3	Силовая гимнастика.	5
4	Гимнастические упражнения для развития гибкости.	2
5	Прыжковые упражнения .	4
6	Метания.	4
7	Лыжная подготовка.	6
8	Стрельба из пневматической винтовки	2
9	Общая и специальная физическая подготовка	2
10	Спортивные и подвижные игры	4
Итого		34