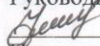




«Рассмотрено»
Руководитель МО учителей
 Д.Р. Усманова
Протокол №1
от « 28 » августа 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель по УР МБОУ
«Гимназия №175»
 Э.З. Хафизова
от « 28 » августа 2020г

«Утверждено»
Директор МБОУ «Гимназия
№ 175»
 А.С. Валеева
Приказ № 456
от « 31 » августа 2020г

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«МНОГОБОРЕЦ» СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

для обучающихся 5А, 5Б, 5В, 5Г, 6А, 6Б, 6В классов

Кирилловой Ольги Владимировны,

учителя физической культуры

муниципального бюджетного

образовательного учреждения

«Гимназия № 175»

Советского района г. Казани

Рассмотрено и принято на заседании
педагогического совета

Протокол № 2
от « 31 » августа 2020 г.

2020- 2021 учебный год

Пояснительная записка

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, изм. от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.)
- ООП ООО МБОУ «Гимназия № 175»
- Календарный учебный график МБОУ «Гимназия №175»
- «Положение об организации внеурочной деятельности обучающихся в условиях реализации ФГОС НОО, ООО, СОО».

Программа внеурочной деятельности «Многоборец» рассчитана на 1 год. Общее количество часов на уровне основного общего образования составляет 35 часов со следующим распределением часов по классам: 5-й-6-й класс -35 часов.

Цель реализации ООП ООО по программе внеурочной деятельности «Многоборец» является усвоение содержания программы и достижение обучающимися результатов освоения ООП ООО в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ООО, СОО МБОУ «Гимназия № 175».

Задачами курса являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы «Многоборец». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания

предмета «Многоборец», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В результате прохождения программы внеурочной деятельности «Многоборец» предполагается достичь следующих результатов:

Первый уровень результатов – способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

Второй уровень результатов - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Третий уровень результатов - способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, это необходимо учитывать при организации воспитания социализации школьников

Содержание курса внеурочной деятельности

Название разделов и тем	Содержание темы	Формы организации занятий	Виды деятельности учащихся
	Введение. Техника безопасности на занятиях.	Групповая и индивидуальная деятельность.	Информационно-познавательная Практическая
Спортивный раздел	Развитие спортивной игры волейбол в России	Групповая и индивидуальная деятельность.	Информационно-познавательная Практическая
	Развитие спортивной игры баскетбол в России	Групповая и индивидуальная деятельность.	Информационно-познавательная Практическая
	Сведения о строении	Групповая и	Информационно-

	и функциях организма юных спортсменов	индивидуальная деятельность.	познавательная Практическая
	Основы методики обучения спортивным играм волейбол и баскетбол	Групповая и индивидуальная деятельность. Групповая и индивидуальная деятельность.	Практическая
	Основы техники и тактики игры в волейбол	Групповая и индивидуальная деятельность.	Практическая
Туристический раздел	Массовый туризм в России и его полезность	Групповая и индивидуальная деятельность.	Информационно- познавательная Практическая
	Наш край и его туристические возможности	Групповая и индивидуальная деятельность.	Информационно- познавательная
	Топография. Подготовка и ориентирование на местности	Групповая и индивидуальная деятельность.	Практическая
	Физическая подготовка, преодоление препятствий	Групповая и индивидуальная деятельность.	Практическая
	Туристические снаряжения, оборудование для краеведческой работы	Групповая и индивидуальная деятельность.	Практическая
	Туристический быт	Групповая и индивидуальная деятельность.	Практическая
	Питание, привалы, ночлеги, техника безопасности	Групповая и индивидуальная деятельность.	Информационно- познавательная Практическая

Тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов	Формы проведения
1	Введение. Техника безопасности на занятиях.	1	Групповая и индивидуальная

			деятельность.
2	Развитие спортивной игры волейбол в России	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
3	Развитие спортивной игры баскетбол в России	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
4	Сведения о строении и функциях организма юных спортсменов	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
5	Влияние физических упражнений на организм	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
6	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
7-8	Основы методики обучения спортивным играм волейбол и баскетбол	2	Групповая и индивидуальная деятельность.
9	Правила соревнований и их организация	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
10-14	Общая и специальная физическая подготовка	5	Групповая и индивидуальная деятельность.
15-19	Основы техники и тактики игры в волейбол	5	Групповая и индивидуальная деятельность.
20-24	Основы техники и тактики игры в баскетбол	5	Групповая и индивидуальная деятельность.
25	Массовый туризм в России и его полезность	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
26	Наш край и его туристические возможности	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
27-28	Физическая подготовка, преодоление препятствий	2	Групповая и индивидуальная деятельность.
29	Туристические снаряжения, оборудование для краеведческой работы	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
30	Туристический быт	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
31	Питание, привалы, ночлеги, техника безопасности	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
32	Гигиена и доврачебная помощь в походе	1	Групповая и индивидуальная

			деятельность.
33	Участие в туристических слетах и соревнованиях	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
34-35	Специальная физическая подготовка туриста	2	Групповая и индивидуальная деятельность.

Календарно- тематическое планирование

№	Раздел	Тема занятия	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Спортивный	ТБ на занятиях. Массовый туризм в России и его полезности		
2	Спортивный	Развитие спортивной игры волейбол в России. Обучение спортивным играм волейбол и баскетбол		
3	Спортивный	Развитие спортивной игры баскетбол в России		
4	Спортивный	Сведения о строении и функциях организма юных спортсменов		
5	Спортивный	Влияние физических упражнений на организм		
6	Спортивный	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма		
7	Спортивный	Основы методики обучения спортивным играм волейбол и баскетбол		
8	Спортивный	Основы методики обучения спортивным играм волейбол и баскетбол		
9	Спортивный	Правила соревнований и их организация		
10	Спортивный	Общая и специальная физическая подготовка		
11	Спортивный	Общая и специальная физическая подготовка		
12	Спортивный	Общая и специальная физическая подготовка		
13	Спортивный	Общая и специальная физическая подготовка		
14	Спортивный	Общая и специальная физическая подготовка		
15	Спортивный	Основы техники и тактики игры в волейбол		

16	Спортивный	Основы техники и тактики игры в волейбол		
17	Спортивный	Основы техники и тактики игры в волейбол		
18	Спортивный	Основы техники и тактики игры в волейбол		
19	Спортивный	Основы техники и тактики игры в волейбол		
20	Спортивный	Основы техники и тактики игры в баскетбол		
21	Спортивный	Основы техники и тактики игры в баскетбол		
22	Спортивный	Основы техники и тактики игры в баскетбол		
23	Спортивный	Основы техники и тактики игры в баскетбол		
24	Туристический	Основы техники и тактики игры в баскетбол		
25	Туристический	Массовый туризм в России и его полезность		
26	Туристический	Наш край и его туристические возможности		
27	Туристический	Физическая подготовка, преодоление препятствий		
28	Туристический	Физическая подготовка, преодоление препятствий		
29	Туристический	Туристические снаряжения, оборудование для краеведческой работы		
30	Туристический	Туристический быт		
31	Туристический	Питание, привалы, ночлеги, техника безопасности		
32	Туристический	Гигиена и доврачебная помощь в походе		
33	Туристический	Участие в туристических слетах и соревнованиях		
34	Туристический	Специальная физическая подготовка туриста		
35	Туристический	Специальная физическая подготовка туриста		