

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Пристанционная средняя общеобразовательная школа  
муниципального образования Арсеньевский район»**

«Утверждаю»

и.о.директора школы

\_\_\_\_\_ Терешина О.Г.

Приказ №51 от 30.08.2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**кружка «Спортивный марафон»**

**7-8 класс**



Направленность: спортивно-  
оздоровительная  
Возраст: 10 -17 лет  
Срок реализации: 1 года (36 часов)

Составитель: Киселёва В.Н..  
Должность: учитель физической культуры  
Реализатор: Киселёва В..Н.

**п.Центральный- 2023год**

Рабочая программа "Спортивный марафон" для 7-8 класса соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Пристанционная СОШ»
- Учебного плана на 2023-2024 учебный год МОУ «Пристанционная СОШ»

Рабочая программа курса «Спортивный марафон» разработана для обучающихся 7-8 классов на основе:

- ФЗ Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2013 г. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

### **Место курса в учебном плане**

Программа предназначена для учащихся 7-8 класса. Срок реализации программы – 1 год. Направление программы: социально-педагогическая: создаются условия для социальной практики ребенка в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта. Содержание занятий отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Общее количество часов в год – 36 часов. Количество часов в неделю – 1 час.

Работа кружка проводится в форме теоретических и практических занятий. Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения. На каждом занятии органически сочетается изучение нового и повторение пройденного материала. Данная программа курса ориентирована на применение широкого комплекса средств и методов физической культуры для увеличения уровня физической подготовленности обучающихся. Особый акцент в рабочей программе сделан на подготовку обучающихся к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате изучения курса «Спортивный марафон» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты:

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

### **Личностные результаты**

- 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;

- 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;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

- выполнять основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- руководствоваться правилами командных спортивных игр и разнообразными комплексами упражнений для развития физических способностей;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий,
- характеризовать задачи общей физической подготовки;
- понимать цели и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- выполнять основные действия и приёмы командных подвижных игр;
- руководствоваться основами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения двигательных действий;
- участвовать в организации и проведении спортивных праздников и соревнований.

## Содержание учебного предмета

### 1. Основы знаний (в процессе занятий).

1.1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Профилактика травматизма.

### 2. Легкая атлетика – 5 часов

ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 30, 60 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров, метание мяча в цель, эстафетный бег; специальные беговые упражнения.

### 3. Гимнастика с основами акробатики – 6 часов

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической стенке, скамейке. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Девочки – акробатика: повороты, прыжки, перекаты, стойка на лопатках, «колесо», кувырки вперед-назад, «мост» самостоятельно и с помощью; акробатическое соединение. Мальчики – Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой. Повороты, прыжки. Акробатическое соединение.

### 4. Спортивные игры.

#### 4.1 Мини-футбол: 9 часов

ТБ на занятиях по мини-футболу. Правила игры. Удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.

#### 4.2 Тег-регби: 8 часов

ТБ на занятиях по тег-регби., гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Правила игры тэг-регби. Теория регби. Расположение игроков в коридоре. Ходьба с изменением скорости и длины шага, бег с изменением скорости и направления движения и по сигналу учителя. Стойки и перемещение правым, левым боком. Передача Мяча «короткий пас». Индивидуальные технические действия. Передача мяча «средний пас». Игры с использованием регбийного мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Двухсторонние игры по упрощенным правилам с использованием регбийного мяча. Передача мяча в парах (сбоку, снизу, стоя на месте и в движении). Выполнение: "крест", "забегание". Выполнение «смещение». Передача мяча в колоннах с перемещением. Игра в ТАС-регби.

#### 4.3 Лапта 8 часов

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях. Правила игры в ринго и судейство соревнований. Передвижение и стойки игрока. Упражнение с кольцами на месте (передача одного кольца из одной руки в другую). Круговые и линейные эстафеты. Держание, приём и ловля кольца: ловля кольца правой и левой рукой. Броски кольца: снизу, сбоку, сверху; броски 2 колец одновременно. Подачи кольца. Тактика и техника игры. Ловля сильных низких и высоколетящих колец. Броски кольца сверху в виде метания гранаты. Учебная игра.

### Содержание программы

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов (занятий)
1	Основы знаний (в процессе занятий)	
2	Лёгкая атлетика	5
3	Гимнастика с основами акробатики	6
4	Спортивные игры	4.1 Тег-регби
		4.2 Мини-футбол
		4.3 Лапта
	Итого: 36 часов	

### Формы организации учебного процесса по курсу

Основные формы организации образовательного процесса по предмету - тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
<b>Лёгкая атлетика – 5 часов</b>				
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Специальные беговые упражнения Преодоление вертикальных препятствий.	Знать и соблюдать правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике	07.09	
2	Низкий старт и стартовый разгон; бег с преодолением низких барьеров.	Уметь выполнять правильно низкий старт и стартовый разгон.	14.09	
3	Метание мяча в цель. Подвижные игры с метанием мяча.	Владеть техникой метания мяча.	21.09	
4	Эстафетный бег. Линейные и круговые эстафеты.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки.	28.09	
5	Игры, эстафеты с бегом и прыжками.	Знать правила игры	05.10	
<b>Итого: 5 часов</b>				
<b>Гимнастика с основами акробатики – 6 часа</b>				
6	ТБ на занятиях гимнастикой. Преодоление полосы препятствий.	Знать и соблюдать правила ТБ на занятиях по гимнастике	12.10	
7	Акробатическое соединение: программа муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников.	Уметь выполнять акробатические упражнения	19.10	
8	Акробатическое соединение: программа муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников.	Уметь выполнять акробатические упражнения	26.10	
9	Акробатическое соединение: программа муниципального этапа	Уметь выполнять акробатические	02.11	

	Всероссийской олимпиады школьников.	упражнения		
10	Акробатическое соединение: программа муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников.	Уметь выполнять акробатические упражнения	09.11	
11	Акробатическое соединение: программа муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников.	Уметь выполнять акробатические упражнения	16.11	
<b>Итого: 6 часа</b>				
<b>Спортивные игры. Тег-регби – 8 часов</b>				
12	ТБ на занятиях по тег-регби., гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Правила игры тэг-регби.	Знать правила ТБ на занятиях по спортивным играм (тег-регби).	23.11	
13	Стойки и перемещение правым, левым боком. Передача Мяча «короткий пас».	Уметь выполнять технические приёмы игры в тег-регби	30.11	
14	Выполнение передач мяча различными способами, из различных положений, меняясь местами. Передача мяча «средний пас». Эстафеты с использованием мяча (регби)	Уметь выполнять технические приёмы игры в тег-регби	07.12	
15	Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощенным правилам с использованием мяча (регби)	Уметь выполнять технические приёмы игры в тег-регби по площадке.	14.12	
16	Спортивные игры с использованием мяча для регби (пионербол, баскетбол, футбол).	Учащиеся должны знать о тактике игры в тег-регби в	21.12	
17	Передача мяча в парах (сбоку, снизу, стоя на месте и в движении). Выполнение: «крест», «забегание», «смещение».	Уметь выполнять технические приёмы игры в тег-регби	28.12	
18	Учебная игра в тэг-регби.	Учащиеся должны знать о тактике игры в регби	11.01	
19	Учебная игра в тэг-регби.	Учащиеся должны знать о тактике игры в тег-регби	18.01	

<b>Итого – 8 часов</b>				
<b>Спортивные игры. Лапта – 8 часов</b>				
20	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях. Правила игры в лапту и судейство соревнований.	Знать и соблюдать правила ТБ на занятиях по спортивной игре	25.01	
21	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу».	Уметь выполнять технические приёмы игры в лапту	01.02	
22	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями.	Уметь выполнять технические приёмы игры в лапту	08.02	
23	Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения.	Уметь выполнять технические приёмы игры в лапту	15.02	
24	.Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении.	Уметь выполнять технические приёмы игры в лапту	22.02	
25	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне.	Знать о тактике игры в лапту в командном первенстве	29.02	
26	Тактическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”).	Знать о тактике игры в лапту в командном первенстве	07.03	
27	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями	Знать о тактике игры в лапту в командном первенстве	14.03	
<b>Итого: - 8 часов</b>				
<b>Спортивные игры. Мини-футбол – 9 часов</b>				
28	ТБ на занятиях по мини-футболу. Правила игры. Упражнения общей физической подготовки.	Знать и соблюдать правила ТБ на занятиях по спортивным играм	21.03	
29	Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие.	Понимать основы формирования двигательных действий.	28.03	



30	Удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.	Демонстрировать технику выполнения двигательных действий	04.04	
31	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	Демонстрировать технику выполнения двигательных действий	11.04	
32	Тактические действия в нападении и защите.	Уметь выполнять тактические действия в нападении и защите.	18.04	
33	Ловля и отбивание мяча вратарем. Учебная игра.	Уметь выполнять технические действия в нападении и защите.	25.04	
34	Учебно-тренировочная игра	Демонстрировать технику выполнения двигательных действий и применять ее в игре	16.05	
35	Игровые занятия	Демонстрировать технику выполнения двигательных действий и применять ее в игре	23.05	
36	Игровые занятия	Демонстрировать технику выполнения двигательных действий и применять ее в игре	30.05	
<b>Итого: 9 часов</b>				
<b>Итого: 36 часов</b>				