

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №356
с углубленным изучением немецкого и английского языков

Принята

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 356
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол № 7
от 25.06.2026 г.

Утверждена

приказом директора ГБОУ школы
№ 356 Московского района
Санкт-Петербурга
_____ А.А. Неклюдова
№ 63 от 25.06.2026

С учетом мотивированного мнения

Совета родителей
Протокол № 4
от 28.05.2026 г.

Совета обучающихся
Протокол № 6
от 25.05.2026 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00bbc79ecb805463d1e7d7abddf9d1d252
Владелец **Неклюдова Алена Артемовна**
Действителен с 29.06.2026 по 22.09.2027

Московского района Санкт-Петербурга

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности**

«Спортивно-прикладное многоборье»

для 5-х классов

Санкт-Петербург

2026

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивно-прикладное многоборье» *предназначена для обучающихся 5 класса* и направлена на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование навыков безопасного поведения и готовности к активному участию в спортивно-прикладных мероприятиях. Программа учитывает возрастные особенности обучающихся, предусматривает постепенное усложнение заданий и возможность индивидуальной адаптации нагрузки. Актуальность программы определяется потребностью в систематической двигательной активности, развитии координации, выносливости, силы, быстроты и точности, а также в формировании ответственного отношения к собственному здоровью и безопасности окружающих. Содержание объединяет доступные элементы лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, ориентирования и эстафет.

Направленность — спортивно-оздоровительная. **Уровень** — базовый. **Адресат** — обучающиеся 5 класса. **Объём** — 34 часа в год. **Периодичность** — 1 час в неделю. Форма занятий — групповая, в отдельных упражнениях парная и индивидуальная. Продолжительность занятия — 40–45 минут. Место реализации — спортивный зал, спортивная площадка, пришкольная территория при соблюдении требований безопасности.

Программа может корректироваться с учётом материально-технических условий образовательной организации, погодных условий, уровня подготовленности и состояния здоровья обучающихся, медицинских рекомендаций и индивидуальных ограничений.

2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для физического, социального и личностного развития обучающихся посредством освоения доступных спортивно-прикладных упражнений и формирования культуры безопасной двигательной активности.

Задачи:

- укреплять здоровье и повышать функциональные возможности организма средствами регулярной двигательной активности;
- развивать быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, равновесие и точность;
- формировать навыки безопасного выполнения упражнений, самоконтроля и саморегуляции нагрузки;
- обучать базовым двигательным действиям: бегу, прыжкам, метанию, упражнениям на равновесие, эстафетам и ориентированию;

- воспитывать дисциплинированность, взаимопомощь, ответственность и готовность работать в команде;
- развивать способность оценивать личную динамику и ставить посильные цели.

3. Принципы и основные формы организации занятий

Принципы: доступность и постепенность; оздоровительная направленность; сознательность и активность; индивидуализация; систематичность; вариативность; наглядность; обязательное соблюдение требований безопасности. Основные формы: объяснение и показ; фронтальная работа; работа в парах и малых группах; круговая тренировка; эстафеты; подвижные игры; практические задания по маршруту; контрольные упражнения; рефлексия и самооценка.

4. Планируемые результаты

4.1. Личностные результаты

- понимают значение двигательной активности, режима дня и соблюдения правил безопасности для сохранения здоровья;
- проявляют ответственное отношение к самочувствию и сообщают педагогу о дискомфорте;
- проявляют настойчивость, дисциплинированность, готовность к сотрудничеству и взаимопомощи;
- положительно относятся к занятиям и оценивают личный прогресс без сравнения с другими.

4.2. Метапредметные результаты

- принимают учебную задачу, понимают последовательность действий и соблюдают инструкцию;
- планируют простую двигательную деятельность, распределяют роли в группе, контролируют время и порядок выполнения;
- сравнивают результат с предыдущим, используют самооценку, корректируют технику по замечанию педагога;
- взаимодействуют в паре и команде, договариваются о правилах и корректно оценивают действия участников.

4.3. Предметные результаты

- выполняют строевые упражнения, разминку и комплексы ОФП с учётом доступной нагрузки;
- осваивают бег на короткие и средние дистанции, челночный бег, прыжки и безопасное приземление;
- выполняют доступные гимнастические, акробатические и силовые упражнения с собственным весом;
- выполняют метание малого мяча в заданном направлении и в цель, соблюдая правила;

- участвуют в эстафетах и спортивных играх;
- читают простые схемы, распознают условные знаки и проходят заданный маршрут;
- демонстрируют положительную индивидуальную динамику без ориентации на жёсткие нормативы.

5. Содержание программы

Раздел	Часы	Краткое содержание	Практические умения	Формы контроля
Вводное занятие. Правила безопасности и основы здорового образа жизни	2	Правила поведения; разминка и заминка; самоконтроль; режим дня, сон, питание, питьевой режим.	Соблюдение инструкций, сообщение о самочувствии, простая разминка.	Наблюдение, беседа
Общая физическая подготовка	6	Строевые и общеразвивающие упражнения; гибкость, координация, равновесие, сила и выносливость; круговая тренировка.	Комплекс ОФП, работа по станциям, выбор посильной интенсивности.	Наблюдение, проверка, самооценка
Лёгкая атлетика и беговые упражнения	6	Беговая техника, короткие и средние дистанции, челночный бег, прыжки, равномерный бег.	Старт и финиш по сигналу, бег с дистанцией, безопасное приземление, контроль темпа.	Наблюдение, контрольные упражнения
Гимнастика, акробатика и силовая подготовка	6	Положения тела, равновесие, упражнения на матах, группировка и перекаты, связки, адаптированные силовые упражнения.	Безопасное выполнение элементов, равновесие, работа с собственным весом.	Практическая проверка
Метание, точность и координация	4	Метание малого мяча и в крупную цель, упражнения с обручем, мячом и разметкой.	Выбор силы броска, попадание в цель, соблюдение сектора.	Контроль, зачёт по точности
Спортивные игры и эстафеты	4	Передачи и ведение мяча, игры на реакцию, командные и комбинированные эстафеты.	Передача предметов, взаимодействие, соблюдение правил.	Эстафеты, наблюдение

Туристско-прикладная подготовка и ориентирование	4	Ориентиры, условные знаки, схема площадки, маршрут, контрольные точки.	Чтение схемы, прохождение маршрута, отметка точек.	Практическое задание
Итоговое спортивно-прикладное многоборье	2	Пробный и итоговый круг: бег, челночное перемещение, прыжок, метание, командное задание.	Применение умений, самоконтроль, соблюдение техники.	Наблюдение, самооценка

6. Календарно-тематическое планирование

Количество часов: 34; количество занятий: 34; продолжительность одного занятия: 1 час.

Последовательность тем может уточняться с учётом условий проведения и состояния здоровья обучающихся.

№ занятия	Тема	Содержание / основные упражнения	Часы	Планируемые результаты	Форма контроля
1	Вводное занятие. Безопасность	Построение, задачи, правила поведения, самочувствие, лёгкая разминка	1	Знают правила; оценивают готовность	Наблюдение, опрос
2	Здоровый образ жизни	Режим дня, сон, питание, питьевой режим, дыхательные упражнения	1	Понимают связь активности и здоровья	Беседа, наблюдение
3	ОФП: строевые упражнения и разминка	Команды, повороты, перестроения, комплекс разминки	1	Выполняют команды и разминку	Практическая проверка
4	ОФП: упражнения с собственным весом	Приседания, выпады, планка с опорой, подъёмы на носки	1	Выбирают посильную нагрузку	Наблюдение, самооценка
5	ОФП: гибкость и координация	Наклоны, подвижность суставов, упражнения по разметке	1	Контролируют положение тела	Практическая проверка
6	ОФП: круговая тренировка	Станции: шаги, приседания, перенос мяча, координация	1	Работают по станциям	Зачёт по станциям
7	ОФП: подвижная тренировка	Игры на реакцию, равновесие, ориентировку	1	Реагируют на сигнал	Наблюдение
8	ОФП: контроль и восстановление	Комплекс ОФП, расслабление, дыхание	1	Самостоятельно выполняют комплекс	Самооценка

9	Лёгкая атлетика: беговая техника	Корпус, руки, ускорение на коротком отрезке	1	Соблюдают технику и дистанцию	Практическая проверка
10	Бег на короткие дистанции	Старт, бег 20–30 м, остановка по сигналу	1	Ускоряются без резкого торможения	Наблюдение
11	Челночный бег	Перемещения между линиями/конусами, разворот	1	Меняют направление безопасно	Контрольное упражнение
12	Бег в умеренном темпе	Равномерный бег 3–6 минут с переходом на шаг	1	Контролируют темп и дыхание	Наблюдение, самооценка
13	Прыжки	Прыжки на месте и вперёд, мягкое приземление	1	Безопасно приземляются	Проверка
14	Прыжок в длину с места	Мах руками, прыжок с двух ног, фиксация	1	Согласуют руки и ноги	Контрольное упражнение
15	Гимнастика: равновесие	Ходьба по линии, стойки с опорой	1	Сохраняют равновесие	Наблюдение
16	Гимнастика на матах	Перекаты, группировка, доступные элементы под контролем	1	Соблюдают дистанцию	Практическая проверка
17	Акробатика: связки	Группировка, перекат, упор, простая последовательность	1	Соединяют элементы	Наблюдение
18	Силовая подготовка с адаптацией	Упор у стены/опоры, приседание, планка с колен	1	Выполняют с адаптацией	Контроль техники
19	Гимнастическая полоса	Разметка, обход конусов, перенос мяча	1	Планируют действия	Зачёт по маршруту
20	Метание малого	Хват, замах, метание	1	Соблюдают	Наблюдение

	мяча	в безопасном направлении		сектор и сигнал	
21	Метание в цель	Метание в крупную цель с близкого расстояния	1	Регулируют силу и направление	Контрольное упражнение
22	Точность и координация	Мишень, перенос, бросок в обруч/корзину	1	Действуют точно	Зачёт по точности
23	Комбинированное упражнение	Бег — метание в цель — возвращение шагом	1	Сочетают скорость и точность	Практическая проверка
24	Спортивные игры: передачи	Передачи, остановка, ведение по прямой	1	Передают на удобной дистанции	Наблюдение
25	Эстафеты с предметами	Эстафеты с мячом, конусом, обручем	1	Работают в команде	Зачётная эстафета
26	Игры на реакцию	Смена мест, сбор предметов, «светофор»	1	Соблюдают границы	Наблюдение
27	Комбинированные эстафеты	Челнок, прыжки по разметке, передача мяча	1	Распределяют роли	Зачётная эстафета
28	Ориентирование: условные знаки	Маршрут, ориентир, старт, финиш, карточки	1	Распознают знаки	Карточки, опрос
29	Ориентирование на площадке	Поиск точек по схеме, движение парами	1	Сопоставляют схему и местность	Практическое задание
30	Маршрут и взаимодействие	Маршрут из 3–4 точек, распределение обязанностей	1	Планируют маршрут	Проверка маршрута
31	Туристско-прикладная полоса	Перенос предмета, разметка, карточка	1	Действуют последовательно	Зачёт по маршруту

32	Итоговое многоборье: пробный круг	Бег, челнок, прыжок, метание, команда	1	Применяют умения	Пробное испытание
33	Итоговые контрольные испытания	Челночный бег, прыжок, метание, адаптированное упражнение, умеренный бег	1	Показывают динамику и технику	Контрольные упражнения
34	Подведение итогов	Итоговая эстафета/маршрут, самооценка, обсуждение	1	Оценивают прогресс	Самооценка, наблюдение

7. Формы контроля и оценивания

Используются текущий, тематический и итоговый контроль: наблюдение; контрольные упражнения; зачётные эстафеты; практические задания по маршруту; беседа; самооценка и рефлексия. Оценивание носит поддерживающий характер и учитывает индивидуальную динамику, технику, активность, взаимодействие и соблюдение безопасности. Не применяется сравнение по единому жёсткому нормативу без учёта состояния здоровья и исходной подготовленности.

Примерные контрольные упражнения: челночный бег; прыжок в длину с места; метание в цель; сгибание и разгибание рук в упоре с адаптацией (у стены, на высокой опоре или с колен); бег в умеренном темпе с переходом на шаг по самочувствию. Показатели фиксируются как «выполняет уверенно», «после напоминания», «с адаптацией», «требуется помощь».

8. Условия реализации программы

Спортивный зал и/или безопасная спортивная площадка; мячи, скакалки, гимнастические маты, конусы и разметка, секундомер, свисток, малые мячи, обручи, карточки с условными знаками и схемами, аптечка. К занятиям допускаются обучающиеся в соответствии с медицинскими рекомендациями. Проводятся вводный и текущий инструктажи. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать месту проведения; украшения и предметы, мешающие движению, снимаются. Педагог контролирует самочувствие, инвентарь и площадку; при недомогании нагрузка изменяется или прекращается.

9. Требования безопасности на занятиях

9.1. До занятия

- проверить форму и обувь, убрать предметы, мешающие движению;
- выслушать инструктаж и уточнить непонятные правила;
- осмотреть площадку и инвентарь, не использовать неисправные предметы;
- выполнить организованную разминку.

9.2. Во время занятия

- соблюдать дистанцию, двигаться по установленному направлению и сигналу;
- при беге учитывать траекторию других участников, не пересекать дорожку без разрешения;
- при прыжках мягко приземляться в обозначенной зоне;
- при метании находиться за линией, бросать только по команде, собирать мячи после разрешения;
- на матах не выполнять незнакомые элементы самостоятельно;
- в играх и эстафетах не толкаться, передавать предмет в обозначенной зоне;
- на открытой площадке соблюдать границы маршрута и учитывать погодные условия.

9.3. После занятия

- закончить упражнение по сигналу, выполнить заминку;
- убрать инвентарь по поручению педагога;
- восстановить дыхание, оценить самочувствие, сообщить о боли или недомогании;
- привести в порядок место занятия и форму.

10. Тематическое и материально-техническое обеспечение

Тематический блок	Средства и оборудование	Организация пространства
Разминка и ОФП	Конусы, разметка, скакалки, мячи, секундомер	Интервалы, станции по кругу
Бег и прыжки	Разметка дорожек, конусы, маты	Коридоры движения, зона ожидания
Гимнастика и силовая подготовка	Маты, скамейка/опора, разметка	Маты с промежутками, работа по одному/парам
Метание и точность	Малые мячи, обручи, крупные мишени	Сектор, линия ожидания и сбора
Игры и эстафеты	Мячи, обручи, конусы	Командные коридоры и зоны разворота
Ориентирование	Карточки, схемы, флажки/конусы	Ограниченный маршрут
Безопасность	Свисток, аптечка, журнал инструктажа	Доступ к аптечке, видимые границы

11. Нормативные и методические источники

- Действующие федеральные государственные образовательные стандарты общего образования.
- Действующие федеральные образовательные программы соответствующего уровня общего образования.
- Действующие санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения и физкультурно-оздоровительной деятельности.
- Примерные и авторские программы по физической культуре для основного общего образования.
- Методические пособия по общей физической, спортивно-прикладной и туристско-ориентировочной подготовке обучающихся.
- Локальные акты образовательной организации по организации внеурочной деятельности, охране труда и безопасности.

Приложение 1. Пример диагностической карты индивидуального прогресса обучающегося

ФИО обучающегося: _____ Класс: _____ Учебный год:
20____/20____

Карта заполняется в начале, середине и конце курса. Фиксируются результат, техника, самостоятельность, безопасность и личная динамика.

Показатель	Старт	Середина	Итог	Комментарий педагога / самооценка
Самочувствие и готовность				
Разминка и техника ОФП				
Бег в умеренном темпе				
Челночное перемещение				
Прыжок в длину с места				
Метание в цель				
Упражнения в упоре (с адаптацией)				
Ориентирование по схеме				
Работа в команде				
Соблюдение безопасности				
Личная цель на следующий период				

Условные отметки: «выполняет уверенно»; «после напоминания»; «с адаптацией»; «требуется дополнительная помощь».

Приложение 2. Лист инструктажа по технике безопасности

Программа: «Спортивно-прикладное многоборье» Класс: 5 Учебный год: 20___/20___

Содержание инструктажа: правила поведения до, во время и после занятий; требования к форме и обуви; соблюдение дистанции; безопасные действия при беге, прыжках, метании, эстафетах, работе на матах, в группе и на открытой площадке; порядок сообщения о плохом самочувствии и травме.

№	ФИО обучающегося	Дата	Подпись обучающегося	Подпись педагога
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				

Инструктаж провёл: _____ / _____ / «___»
_____ 20__ г.

Примечания:

