

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
Г. БАЛАШОВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании ШМО
классных руководителей

Протокол № 2 от

«26» августа 2022 г.

Ковалева С.А.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР
МОУ СОШ № 3 г. Балашова

Алехина /И.А. Алехина

Протокол № 1 от

«29» 08 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

И.о. директора МОУ СОШ № 3
г. Балашова № 3

Полянская /Е.В. Полянская

Приказ № 268/1 от

«29» 08 2022 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

Секция «Лёгкая атлетика»

(Приложение к ООП НОО)

Срок реализации программы: 1 год.

Класс (возраст): 3-4 классы (8-10 лет).

Разработана учителем
физической культуры
Гридневым А. В.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

1.1. Личностные результаты:

- организовывать и проводить подвижные игры и занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
- понимать причины успеха и неудач в различных видах деятельности;
- проводить самооценку на основе критерия успешности;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;
- доносить информацию в доступной форме, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

1.2. Метапредметные результаты:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправлений;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы, толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых, в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

1.2.1. Формирование УУД:

Регулятивные действия УУД:

Ученик научится: принимать и сохранять поставленную задачу; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании и контроле способов решения поставленной задачи; различать способ и результат действия; адекватно воспринимать оценку своих действий учителем и одноклассниками.

Познавательные результаты УУД:

Ученик будет знать: историю Олимпийских игр; возрождение Олимпийских игр; как определять цель деятельности с помощью учителя; совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях; отличать, верно, выполненное задание от неверного; самостоятельно выбирать нужную информацию.

Коммуникативные действия УУД:

Ученик научится: допускать возможность существования различных точек зрения; учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению; задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия.

1.2.2. Предметные результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,

излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Легкая атлетика:

1. Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

2. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “3х10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный “5-ти минутный бег”. Метание малого мяча на дальность. Прыжки: в высоту с бокового разбега, в длину с 7-ми шагов разбега.

Гимнастика:

1. Техника безопасности во время занятий гимнастикой

1. Практические занятия. Строевые упражнения.
2. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.

Общая физическая подготовка:

1. Упражнения, направленные на развитие физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость). Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Прыжки: на месте и в движении, по разметкам, через препятствия.
2. Скорость – бег на 100м; выносливость – бег на 2 – 3 км; силовая подготовленность – подтягивания, пресс

Спортивные игры:

Баскетбол: броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, шагом, легким бегом; броски мяча в корзину. Отработка игровых приемов. Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом.

Футбол: отработка игровых приемов. Игровые правила. Игра в футбол.

Волейбол: передача мяча сверху, прием мяча снизу; нападающий удар, подача. Игровые правила. Игра в волейбол.

Подвижные игры: игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры.

Формы организации внеурочной деятельности: беседы, рассказы, викторины, игры, конференции, проекты.

Виды деятельности: познавательная, игровая, коммуникативная.

3. Тематическое планирование

| № п/п | Разделы, темы занятий | Количество часов |
|--------------|---------------------------------|------------------|
| 1. | Т.Б на занятиях легкой атлетики | 1 |
| 2. | Правила соревнований | 1 |
| 3. | ОРУ | 68 |
| 4. | СБУ | 68 |
| 3. | ОФП | 67 |
| 4. | СФП | 67 |
| 5. | Подвижные игры | 67 |
| Всего часов: | | 68 |

Календарно – тематическое планирование

| № | Планируемая дата | Фактическая дата | Тема |
|-----|------------------|------------------|--|
| 1. | | | Введение в дисциплину. Структура предмета. ОРУ,СБУ |
| 2. | | | Введение в дисциплину. Структура предмета. ОРУ,СБУ |
| 3. | | | Соревновательная деятельность и система соревнований в легкой атлетике.ОРУ,СБУ,ОФП |
| 4. | | | Углубленный отбор с дифференциацией по видам легкой атлетики. ОРУ, СБУ,ОФП |
| 5. | | | ОРУ, СБУ. Развитие скорости: Отрезочная работа на короткие дистанции. |
| 6. | | | ОРУ, СБУ. Развитие скорости: Отрезочная работа на короткие дистанции. |
| 7. | | | Игровая тренировка: • Старты |
| 8. | | | Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. |
| 9. | | | Развитие силы. ОФП на все группы мышц |
| 10. | | | Развитие силы. ОФП на все группы мышц |
| 11. | | | Обучение спринтерскому бегу. Низкий и высокий старт. |
| 12. | | | Тренировка на тактическое взаимодействие средневика и стайера |
| 13. | | | Тренировка на тактическое взаимодействие средневика и стайера |
| 14. | | | ОРУ, СБУ. Эстафетный бег |
| 15. | | | Развитие силовой выносливости. ОФП (Круговая тренировка) |
| 16. | | | Развитие скорости: • Отрезочная работа на короткие дистанции. |
| 17. | | | Развитие скорости: • Отрезочная работа на короткие дистанции. |
| 18. | | | ОРУ,СБУ. Развитие гибкости. |
| 19. | | | ОРУ,СБУ. Развитие гибкости |
| 20. | | | Обучение технике прыжка в длину. |
| 21. | | | Обучение технике эстафетного бега. |
| 22. | | | ОРУ,СБУ. Развитие гибкости |
| 23. | | | Развитие силы. ОФП на все группы мышц. |
| 24. | | | Кроссовая подготовка. |
| 25. | | | Игровая Тренировка |
| 26. | | | Скоростно –силовая подготовка. Прыжковая тренировка. |
| 27. | | | Развитие силы. ОФП на все группы мышц. |
| 28. | | | Кроссовая тренировка |
| 29. | | | Игровая тренировка. |
| 30. | | | Скоростно –силовая подготовка. Прыжковая тренировка. |
| 31. | | | Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. |
| 32. | | | Развитие выносливости. Кроссовая подготовка |
| 33. | | | Отрезочная работа на длинные дистанции. |
| 34. | | | Отрезочная работа на длинные дистанции. |
| 35. | | | Скоростно-силовая подготовка: • Прыжковая тренировка |
| 36. | | | Скоростно-силовая подготовка: • Прыжковая тренировка |
| 37. | | | Развитие выносливости. Интервальная тренировка |
| 38. | | | Игровая тренировка. |
| 39. | | | Отрезочная работа на длинные дистанции: • Переменная 2 км |
| 40. | | | Отрезочная работа на длинные дистанции: • Переменная 2км |
| 41. | | | Скоростно-силовая подготовка: • Прыжковая тренировка. |
| 42. | | | Скоростно-силовая подготовка: • Прыжковая тренировка. |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 43. | | | Развитие гибкости: • Статические упражнения |
| 44. | | | Игровая тренировка. |
| 45. | | | Развитие силы. ОФП на все группы мышц |
| 46. | | | Развитие силы. ОФП на все группы мышц |
| 47. | | | Контрольные упражнения для определения уровня силовых способностей. |
| 48. | | | Контрольные упражнения для определения уровня силовых способностей. |
| 49. | | | Контрольные упражнения для определения уровня скоростных способностей |
| 50. | | | Контрольные упражнения для определения уровня скоростных способностей |
| 51. | | | Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. |
| 52. | | | Игровая тренировка. |
| 53. | | | Скоростно-силовая подготовка: • Прыжковая тренировка |
| 54. | | | Скоростно-силовая подготовка: • Прыжковая тренировка |
| 55. | | | Челночный бег. |
| 56. | | | Встречные эстафеты. |
| 57. | | | Развитие скорости: • Отрезочная работа на короткие дистанции |
| 58. | | | Развитие скорости: • Отрезочная работа на короткие дистанции |
| 59. | | | Развитие силы. ОФП на все группы мышц |
| 60. | | | Развитие силы. ОФП на все группы мышц |
| 61. | | | Скоростно-силовая подготовка: • Прыжковая тренировка |
| 62. | | | Игровая тренировка |
| 63. | | | Отрезочная работа на длинные дистанции: • Повторная - 3 км |
| 64. | | | Отрезочная работа на длинные дистанции: • Повторная - 3 км |
| 65. | | | Развитие выносливости. Общая выносливость. • Кросс |
| 66. | | | Развитие выносливости. Общая выносливость. • Кросс |
| 67. | | | Отрезочная работа на длинные дистанции: «Рваная» - со сменой скоростей |
| 68. | | | Отрезочная работа на средние дистанции: • Повторная - 500 метров. |

Краткая аннотация

Рабочая программа внеурочной деятельности по общей физической подготовке разработана на основе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов авторы: В.И. Лях и А.А. Зданевич М. Просвещение 2011г.

- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Физическая культура для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха М. Просвещение 2011г.

Цель: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

- укреплять здоровье и закалывать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны. Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.