

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 46»
(МОУ «Средняя школа № 46»)

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1

От « 30 » августа 2021 г.



«Утверждаю»
Директор МОУ
«Средняя школа № 46»
Ж.Л.Петрова
« 31 » августа 2021 г.
Приказ № 16

Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Легкая атлетика»

(срок реализации 1 год)

Петрозаводск
2021

Пояснительная записка.

Программа модифицированная

Вид программы: общеразвивающая

Направленность: физкультурно-спортивная

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура» Программа рассчитана на учащихся 4,5,6 классов.

Направленность программы:

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Цель физического воспитания:

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Сроки реализации программы, формы и режимы занятий

Сроки реализации дополнительной образовательной программы рассчитаны на 5 года. К занятиям в секции допускаются все учащиеся 4-6-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Данный курс рассчитан на 33 часа -1 год обучения.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается до 15 человек.

Форма организации занятий – групповая, индивидуально-групповая.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме.

Формы и режимы занятий

| Год обучения | Всего часов | Всего часов в неделю | Режим занятий |
|--------------|------------------|----------------------|----------------|
| 1 | 4 - 6 класс – 33 | 4 ч. | 2 раз в неделю |

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности

- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будут укреплять здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Формы подведения итогов реализации программы:

Формами подведения итогов реализации программы являются сдача контрольных нормативов.

Основные формы контроля.

Контрольные нормативы

4 класс

| № | Наименования | Уровень выполнения | | | | | | | | |
|---|---|--------------------|------|------|---------|------|-------|--------|-------|-------|
| | | Высокий | | | средний | | | низкий | | |
| | | 4 кл | 5 кл | 6кл. | 4 кл. | 5кл. | 6 кл. | 4 кл. | 5 кл. | 6 кл. |
| 1 | Прыжок в длину с места | 170 | 180 | 190 | 150 | 160 | 170 | 130 | 140 | 150 |
| 2 | Поднимания туловища, из упора лежа за 30 сек.(кол-во раз) | 25 | 27 | 30 | 22 | 25 | 27 | 19 | 22 | 25 |
| 3 | Бег 30 метров (в сек.) | 5.3 | 5.2 | 5.1 | 5.8 | 5.7 | 5.6 | 6.3 | 6.2 | 6.1 |
| 4 | Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин. (кол-во раз) | 80 | 90 | 100 | 65 | 75 | 85 | 50 | 60 | 70 |
| 5 | Метания набивного мяча, сидя из головы 1кг.(кол-во раз) | 5.00 | 5.50 | 6.00 | 4.00 | 4.50 | 5.00 | 3.00 | 3.50 | 4.00 |

Учебный план

| № | Наименование раздела | Кол – во часов |
|---|-----------------------------|----------------|
| 1 | Легкая атлетика | 66 |
| 2 | Подвижные и спортивные игра | 33 |
| 3 | ОФП | 33 |
| 4 | Всего: | 132 |

Содержание программы

Легкая атлетика. Ходьба, бег, беговые упражнения, прыжки, броски набивного мяча, метание малого мяча, барьерные упражнения,

Подвижные и спортивные игры. Салки, Метко в цель, Два Мороза, Совушка, Охотники и зайцы, Удочка, Прыжки по полосам, Вызов номеров, Перестрелка, Вышибалы, Защита крепости, Лапта, Пионербол, Волейбол, Баскетбол и т.д.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Методическое обеспечение образовательной программы

Материально-техническое обеспечение учебного процесса: спортивный зал, маты, скамейки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, лапта,

Список литературы

Лях. В.И. Мой друг физкультура: 1-4 классы – М.:Просвещение, 2005г.; Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2000г.; Журнал «Физическая культура в школе». Методическая газета для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе». Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012г.

Тематическое планирования

4 - 6 класс

| | | |
|----|---|---|
| 1 | Т/б . ОФП. Медленный бег, прыжок в длину с места. Подвижные игры. | 2 |
| 2 | ОФП. Метание теннисного мяча в цель (6-7м). Подвижные игры и спортивные игры. | 2 |
| 3 | ОФП. Беговые упр-я. Барьерные упр-я. Подвижные игры. | 2 |
| 4 | Челночный бег 3х6,3х9,3х12. Спортивная игра(баскетбол). | 2 |
| 5 | Старты с различных исходных положений. ОФП. Спортивные игры | 2 |
| 6 | Эстафеты с б/б и в/б. Подвижные игры. | 2 |
| 7 | Прыжковые упр-я. Прыжки в длину с разбега. | 2 |
| 8 | Спортивные игры (волейбол и баскетбол).ОФП. | 2 |
| 9 | Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры. | 2 |
| 10 | Подвижные игры. «Перестрелка», «Лапта», «Защита крепости». | 2 |
| 11 | Упр-я с набивными мячами. ОФП. Подвижные игры. | 2 |
| 12 | ОФП. Медленный бег, прыжок в длину с места. Подвижные игры. | 2 |
| 13 | ОФП. Метание теннисного мяча в цель (6-7м). Подвижные игры и спортивные игры. | 2 |
| 14 | ОФП. Беговые упр-я. Барьерные упр-я. Подвижные игры. | 2 |
| 15 | Челночный бег 3х6,3х9,3х12. Спортивная игра(баскетбол). | 2 |
| 16 | Старты с различных исходных положений. ОФП. Спортивные игры | 2 |
| 17 | Эстафеты с б/б и в/б. Подвижные игры. | 2 |
| 18 | Прыжковые упр-я. Прыжки в длину с разбега. | 2 |
| 19 | Спортивные игры (волейбол и баскетбол).ОФП. | 2 |
| 20 | Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры. | 2 |
| 21 | Подвижные игры. «Перестрелка», «Лапта», «Защита крепости». | 2 |
| 22 | Упр-я с набивными мячами. ОФП. Подвижные игры. | 2 |
| 23 | ОФП. Медленный бег, прыжок в длину с места. Подвижные игры. | 2 |
| 24 | ОФП. Метание теннисного мяча в цель (6-7м). Подвижные игры и спортивные игры. | 2 |
| 25 | ОФП. Беговые упр-я. Барьерные упр-я. Подвижные игры. | 2 |
| 26 | Челночный бег 3х6,3х9,3х12. Спортивная игра(баскетбол). | 2 |
| 27 | Старты с различных исходных положений. ОФП. Спортивные игры | 2 |
| 28 | Эстафеты с б/б и в/б. Подвижные игры. | 2 |
| 29 | Прыжковые упр-я. Прыжки в длину с разбега. | 2 |
| 30 | Спортивные игры (волейбол и баскетбол). ОФП. | 2 |
| 31 | Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры. | 2 |
| 32 | Подвижные игры. «Перестрелка», «Лапта», «Защита крепости». | 2 |
| 33 | Упр-я с набивными мячами. ОФП. Подвижные игры. | 2 |
| 34 | ОФП. Медленный бег, прыжок в длину с места. Подвижные игры. | 2 |
| 35 | ОФП. Метание теннисного мяча в цель (6-7м). Подвижные игры и спортивные игры. | 2 |
| 36 | ОФП. Беговые упр-я. Барьерные упр-я. Подвижные игры. | 2 |
| 37 | Челночный бег 3х6,3х9,3х12. Спортивная игра(баскетбол). | 2 |
| 38 | Старты с различных исходных положений. ОФП. Спортивные игры | 2 |
| 39 | Эстафеты с б/б и в/б. Подвижные игры. | 2 |
| 40 | Прыжковые упр-я. Прыжки в длину с разбега. | 2 |
| 41 | Спортивные игры (волейбол и баскетбол).ОФП. | 2 |
| 42 | Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры. | 2 |
| 43 | Подвижные игры. «Перестрелка», «Лапта», «Защита крепости». | 2 |
| 44 | Упр-я с набивными мячами. ОФП. Подвижные игры. | 2 |
| 45 | ОФП. Медленный бег, прыжок в длину с места. Подвижные игры. | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| 46 | ОФП. Метание теннисного мяча в цель (6-7м). Подвижные игры и спортивные игры. | 2 |
| 47 | ОФП. Беговые упр-я. Барьерные упр-я. Подвижные игры. | 2 |
| 48 | Челночный бег 3х6,3х9,3х12. Спортивная игра(баскетбол). | 2 |
| 49 | Старты с различных исходных положений. ОФП. Спортивные игры | 2 |
| 50 | Эстафеты с б/б и в/б. Подвижные игры. | 2 |
| 51 | Прыжковые упр-я. Прыжки в длину с разбега. | 2 |
| 52 | Спортивные игры (волейбол и баскетбол).ОФП. | 2 |
| 53 | Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры. | 2 |
| 54 | Подвижные игры. «Перестрелка», «Лапта», «Защита крепости». | 2 |
| 55 | Упр-я с набивными мячами. ОФП. Подвижные игры. | 2 |
| 56 | ОФП. Медленный бег, прыжок в длину с места. Подвижные игры. | 2 |
| 57 | ОФП. Метание теннисного мяча в цель (6-7м). Подвижные игры и спортивные игры. | 2 |
| 58 | ОФП. Беговые упр-я. Барьерные упр-я. Подвижные игры. | 2 |
| 59 | Челночный бег 3х6,3х9,3х12. Спортивная игра(баскетбол). | 2 |
| 60 | Старты с различных исходных положений. ОФП. Спортивные игры | 2 |
| 61 | Эстафеты с б/б и в/б. Подвижные игры. | 2 |
| 62 | Прыжковые упр-я. Прыжки в длину с разбега. | 2 |
| 63 | Подвижные игры. «Перестрелка», «Лапта», «Защита крепости». | 2 |
| 64 | Упр-я с набивными мячами. ОФП. Подвижные игры. | 2 |
| 65 | ОФП. Медленный бег, прыжок в длину с места. Подвижные игры. | 2 |
| 66 | ОФП. Метание теннисного мяча в цель (6-7м). Подвижные игры и спортивные игры. | 2 |
| 67 | ОФП. Беговые упр-я. Барьерные упр-я. Подвижные игры. | 2 |
| 68 | Челночный бег 3х6,3х9,3х12. Спортивная игра(баскетбол). | 2 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Кормакова Анастасия Викторовна

Действителен с 29.03.2022 по 29.03.2023