

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
МО «СВЕТЛОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

РАССМОТРЕНА
на заседании
ШМО учителей
предметов эстетического цикла,
ОТДиТ, ОБЖ
от 22.03.2022 г., протокол № 4
Руководитель ШМО
_____ Т.А. Костина

СОГЛАСОВАНА
на заседании
методического совета
Председатель методического
совета
от 25.03.2022 г., протокол № 6
_____ Л.В. Ракович

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ СОШ № 1
Директор МБОУ СОШ № 1
от 29.03.2022 г. протокол № 145
_____ Т.В. Дерганова

Документ подписан электронной подписью
Владелец: Дерганова Татьяна Васильевна
Директор
Сертификат:
359EC98228658F00E6A44ED919FECA25
Срок действия с 05.04.2022 до 29.06.2023
Подписано: 01.09.2022 19:31 (UTC)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ»**

г. Светлый
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности Кружок «Быстрее, Выше, Сильнее» разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности с элементами легкой атлетики под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Целостная система подготовки учащихся по легкой атлетике решает следующие основные задачи:

Обучающие: формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой; формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально -волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении. Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-9 классов (возраст учащихся — 11-14 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часов в год, 1 час в неделю).

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия — 60 минут

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике. Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий. Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля: вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам; итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;

- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; знание основ истории развития лёгкой атлетики.

Объём часов: 34 (в год), 1 ч (в неделю).

Для каких обучающихся составлена: 5 – 9 классы (разновозрастные группы)

Уровень обучения – базовый.

Форма обучения – очная

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Изучение программы направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- освоить основы техники тактики волейбола;
- развить двигательные умения и навыки;
- сохранить и укрепить здоровье;
- выступать на соревнованиях
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- вырабатывать инициативу, находчивость, активность при выполнении физических упражнений;
- уметь контролировать процесс и результат учебной двигательной деятельности;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- принимать учебную задачу и следовать инструкции учителя;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами и инструкцией учителя;
- выполнять действия в устной форме;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале;
- в сотрудничестве с учителем находить несколько вариантов решения двигательной задачи,

Познавательные:

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой
- осуществлять поиск нужной информации, используя материал учебника и сведения, полученные от взрослых;
- применять биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития личности и укрепления здоровья
- осуществлять физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды
- проводить индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности

- применять полученные знания при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных площадок

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

Знать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты); контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (сек)	«5» – 5,2 с.; «4» – 5,6 с.; «3» – 6,0 с.;	«5» – 5,3 с.; «4» – 5,8 с.; «3» – 6,0 с.
	Бег 60 м с высокого старта (сек)	«5» – 10,2 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.;	«5» – 10,1 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.
скоростно - силовые	Прыжок в длину с места, см	«5» - 170 (см) «4» - 165 (см) «3» - 155 (см),	«5» - 165 см «4» - 155 см «3» - 145 см
	Прыжок в длину с разбега , см	«5» -335 (см) «4» - 280 (см) «3» - 270 (см),	«5»- 300см «4»- 240 см «3»- 230 см
скоростно - силовые	Метание малого мяча на дальность (м)	«5» - 34 м «4» - 28м «3» - 25 м	«5» - 22 м «4» - 18 м «3» - 14 м
	Прыжки в высоту способом «перешагивания» см	«5» - 110 (см) «4» - 105 (см) «3» - 95 (см),	«5» - 100 (см) «4» - 90 (см) «3» - 85 (см),
Силовые	Сгибание рук в упоре лёжа, раз	«5» - 23 «4» - 15	«5» - 14 «4» - 9

		«3» - 10	«3» - 5
Силовые	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой (количество раз) за 1 мин	«5» - 46 «4» - 36 «3» - 32	«5» - 40 «4» - 30 «3» - 28
Силовые	Подтягивания в висе: Мальчики - на высокой перекладине Девочки - на низкой (кол-во раз)	«5» - 7 «4» - 4 «3» - 1	«5» - 17 «4» - 11 «3» - 9
К выносливости	Бег 2000 м, мин	Без учёта времени	Без учёта времени
К выносливости	Бег 1500 км на время	«5» - 6.50 мин «4» - 7,30 мин «3» - 8.40 мин.	«5» - 7.14 мин «4» - 7,50 мин «3» - 8.50мин
К координации	Последовательное выполнение пяти кувыркков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0
гибкость	Наклон вперёд стоя на скамейке - ноги врозь (см от уровня носков)	«5» +9см «4» +5см «3» + 3 см	«5» +13см «4» +6см «3» + 4 см

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Тема (содержание)	Количество часов	Контрольные мероприятия:	
			Практические умения и навыки	Контрольные Зачёты, тесты
1	Теоретические сведения : Знания о физической культуре: - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике	2	Знать историю развития л/а в России	
2	Спринтерский бег	5	высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.	Бег 30,60м на время, эстафетный бег
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	5	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат»
4	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	5	Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега.	Прыжки в высоту способом «перешагивания» на результат» см

			Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков	
5	Метание малого мяча	5	Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6- 8м	Метание малого мяча в цель на результат
6	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	12	Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Ловишки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Иг «Удочка», «Бой петухов» Игры с метанием:«Кто дальше бросит», «Невод»,«Гонка мячей по кругу».	Уметь играть в подвижные игры с элементами лёгкой атлетики, знать правила игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во уроков
	Лёгкая атлетика (11 час)	
1	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения : (Физическая культура и спорт в России, История развития ГТО) . Строевые упражнения, специальные беговые упражнения, ускорение 3х30м. Игры: «Салки»	1
2	ОФП. Строевые упражнения, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Техника выполнения высокого старта Круговая эстафета. Игры: «Салки»,	1
3	ОФП. Строевые упражнения, специальные беговые упражнения. Техника выполнения низкого старта	1
4	Стартовый разгон и бег по дистанции	1
5	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	1
6	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	1
7	Техника приземления в прыжках в длину с разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольные тесты: бег 30, 60м на время	1
8	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	1
9	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	1
10	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	1
11	Метание малого мяча на дальность	1

12	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1
13	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1
14	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания	1
15	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	1
16	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
17	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
18	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега	1
19	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
20	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	1
21	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м	1
22	Бег на короткие дистанции	1
23	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
24	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
25	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
26	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
27	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
28	Прыжки в длину с места	1
29	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
30	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м	1
31	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	1
32	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	1
33	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	1
34	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Виленский М.Я., Физическая культура. 5-7 классы. /М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я.Виленского - М.: Просвещение, 2017 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
- М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского–М. Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.
- Рабочая программа по физической культуре

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[https://resh.](https://resh)

[edu.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Козел гимнастический
2. Канат для лазанья
3. Стенка гимнастическая
4. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5. Комплект навесного оборудования (аскетбольные щиты, перекладины)
6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
7. Палка гимнастическая
8. Скакалка детская
9. Мат гимнастический
10. Гимнастический подкидной мостик
11. Кегли
12. Обруч детский
13. Рулетка измерительная
14. Секундомер
15. Сетка волейбольная
16. Аптечка
17. Форма (манишки игровые).
18. Стойки для прыжков в высоту, планка.
19. Оборудование для подвижных игр.
20. Экранно-звуковые пособия

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- спортивный комплекс, шведская стенка, баскетбольные кольца, канат, мишени, обручи, гимнастические палки, маты, объемные модули, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мячи разного диаметра, массажные мячи, мячи для метания (набивные), фитболы, стойки для подлезания, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, мяч для метания, ориентиры, кольцебросы, тележки для пособий, гимнастические скамейки, нетрадиционное физкультурное оборудование, диски здоровья.
- Атрибуты для проведения утренней гимнастики и подвижных игр: маски, флажки, ленточки, платочки, кубики и т.д.
- Методическая литература, пособия, картотека игр, считалок, занятий, конспекты спортивных мероприятий.
- Комплект для проведения спортмероприятий, музыкальный центр, стойки волейбольные с волейбольной сеткой, Ворота для мини-футбола складные, мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный, резиновые мячи для подвижных игр.
- Рабочая документация.