

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «СпортСила» (5-9 классы)**

Программа курса внеурочной деятельности «СпортСила» составлена в соответствии с учебным планом МБОУ «Первомайская СОШ». Программа реализуется в 5-9 классах 2 раза в неделю по одному академическому часу тренировочного процесса, общее количество – 68 часов в год. Срок реализации программы 1 год.

Данный курс относится к спортивно-оздоровительному направлению и представляет собой объединение двух направлений физической подготовки: легкая атлетика и фитнес.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Фитнес, в свою очередь, это вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике и фитнесу.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

**Обучающие:**

- формировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой и фитнесом;
- формировать специальные знания, умения и навыки.

**Развивающие:**

- развивать физические способности;
- раскрывать потенциал каждого ребенка;
- развивать морально;
- развивать волевые качества;
- развивать внимание, мышление.

**Воспитательные:**

-воспитать нравственные, эстетические личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Формы и режим занятия:** групповые занятия.

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, фитнеса;

• **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.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, безопасности занятий, а также учитывая специфику программы, **в занятиях используются:**

- строевые упражнения;
- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;
- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, которые имеют свою специфику и описаны во множестве учебных пособий по фитнесу и легкой атлетике;
- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;

Занятия по программе включают в себя **теоретическую и практическую части.**

*Теоретическая часть занятий включает в себя:*

- технику безопасности во время занятий фитнесом и легкой атлетикой;
- основы здорового образа жизни.

*Практическая часть занятий включает в себя:*

- обучение двигательным действиям фитнеса;
- обучение бегу на заданную дистанцию, различным видам прыжков и метаний.

**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.

### **Планируемые результаты**

Программа курса внеурочной деятельности «СпортСила» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- ориентироваться в видах легкой атлетики и фитнеса;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей во время групповых занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**В сфере коммуникативных универсальных учебных действий учащийся научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий.

В результате изучения разделов «Лёгкая атлетика» и «Фитнес» на занятиях внеурочной деятельности учащиеся должны:

**Характеризовать:**

- значение лёгкой атлетики и фитнеса в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений и упражнений фитнеса;
- технику выполнения упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, 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.

**Уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой и контрольные упражнения;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

**Демонстрировать:**

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки	м	д			мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	10	22	4.05	4.55
Средний	190	170	5.4	5.5	8	19	5.15	5.30
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	12	6.00	6.45

**Содержание изучаемого курса**

**1 раздел: Беговые упражнения**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по легкой атлетике и фитнесу

*Физическая культура человека:*

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть:** высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

**2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

**Практическая часть:** 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.

**3 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека*

- значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** Метание мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8метров.

**Календарно-тематическое планирование  
(68 ч)**

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения занятия	
		план	факт
1	<b>Инструктаж по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале.</b> Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости		
2	<b>Инструктаж по технике безопасности на лёгкой атлетике.</b> Обучение низкого старта и разгона.		
3	Упражнения на развитие выносливости.		
4	Низкий старт и стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.		
5	Упражнения на развитие скоростных качеств.		
6	Техника высокого старта и низкого старта.		
7	Упражнения на развитие силы.		
8	Техника высокого старта и низкого стартового разгона.		
9	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
10	Техника высокого старта и низкого старта. Техника высокого старта и низкого стартового разгона.		
11	Упражнения на развитие координации.		
12	Контрольный норматив бег-бег 30 метров.		
13	Упражнения на развитие мышц спины.		
14	Техника прыжка в длину с места.		
15	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.		
16	Отработка прыжков в длину с места. Бег с ускорением 30м.		
17	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.		
18	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Техника эстафетного бега.		
19	Упражнения с отягощениями.		
20	Круговая эстафета 4*100 метров. Обучение техники челночного бега 3*10 метров.		
21	Упражнения на развитие силы.		
22	Эстафета с преследованием. Челночный бег 3*10 метров.		
23	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
24	Техника метания малого мяча. Метание малого мяча.		
25	Упражнения на развитие мышц спины.		
26	Техника прыжка в длину с разбега(разбег, толчок , полёт, приземление). Прыжки в длину с разбега.		
27	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.		
28	Соревнование бег 30 м, челночный бег, прыжки в длину. Эстафетный бег 4*100 метров.		
29	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.		
30	Техника метания мяча в цель с места. Метания мяча в цель.		
31	Упражнения с отягощениями.		
32	Контрольные нормативы метание мяча в цель.		
33	Упражнения на развитие силы.		
34	Прыжок в высоту способом перешагивание. Развитие прыгучести. Прыжок в высоту.		

35	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
36	Развитие прыгучести-прыжки со скакалкой. Соревнование- прыжки в длину, прыжок в высоту с разбега.		
37	Упражнения на развитие мышц спины.		
38	Бег с барьерами (скамейка). Полоса с препятствиями. Эстафетный бег с препятствием.		
39	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.		
40	Развитие скоростных качеств подтягивание на низкой перекладине.		
41	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.		
42	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа. Соревнование – отжимание от пола (мал)от скамейки(дев).		
43	Упражнения с отягощениями.		
44	Техника броска мяча из-за головы двумя руками. Совершенствование броска мяча из-за головы 1 кг.		
45	Упражнения на развитие силы.		
46	Встречная эстафета с передачей палочки. Челночный бег 3*10 метров. Техника низкого старта 20*4.		
47	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
48	<b>Правила соревнований по лёгкой атлетике.</b> Старт – Финиш. Специальные беговые упражнения. Эстафета.		
49	Упражнения на развитие мышц спины.		
50	Полоса препятствий. Развитие – силовых качеств подтягивание на высокой перекладине.		
51	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.		
52	Сдача контрольного норматива –бег 60 м. Подтягивание. Развитие скоростных качеств –бег с преследованием.		
53	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.		
54	Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с места.		
55	Упражнения с отягощениями.		
56	Чередование бег с ходьбой. Прыжки со скакалкой Кроссовая подготовка .Бег до 1000 м.		
57	Упражнения на развитие силы.		
58	Бег с изменением направление и скорости. Бег с преодолением препятствий .		
59	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
60	Бег с различных положений. Техника передачи эстафетной палочки в зоне 20 метров по прямой.		
61	Упражнения на развитие мышц спины.		
62	Кроссовая подготовка- бег до 1500 м Сдача контрольного норматива 100 м.		
63	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.		
64	Упражнения на развитие мышц спины.		
65	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.		
66	Контрольные нормативы.		
67	Контрольные нормативы.		
68	Контрольные нормативы.		