

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №64»

РАССМОТРЕНО

на методическом совете

Протокол № 1 от
23.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор
_____ С. Н. Шатулова

Приказ №01-08/225-осн
от 24.08.2022г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета

Протокол №1 от 24.08.2022

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»
для 8 класса
основного общего образования
(срок освоения программы -1 год)

Составитель: Асадов Р.Б.
учитель физкультуры
МБОУ «СОШ №64»

Барнаул 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности для 8 класса разработана в соответствии с ФГОС ООО Внеклассическая деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности школьников, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки легкоатлетов спортивно-оздоровительного этапа, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки легкоатлетов.

Рабочая программа по «Общей физической подготовке» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту,

Рабочая программа составлена на основе внеурочной деятельности учащихся.
Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов.

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки на 5 лет обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях посёлка. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных легкоатлетов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка легкоатлетов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – легкой атлетики.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Содержание дисциплины в рабочей программе разбито по темам, внутри которых определены знания, умения и навыки, которыми должны овладеть учащиеся в результате освоения знаний.

В программе учтена специфика учебного заведения и отражена практическая направленность курса.

Она рассчитана на раскрытие индивидуальных способностей каждого обучающегося, самостоятельности на занятиях. Программа предполагает использование разнообразных форм и методов работы на доступном для них уровне.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания, а также приближена к интересам и запросам детей.

Таким образом, данная рабочая программа может быть рекомендована для планирования работы в спортивной секции «Лёгкая атлетика».

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,

Метапредметные:

- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Предметные:

- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- развитие физических способностей.

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по лёгкой атлетике

Обучающиеся должны характеризовать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития в России лёгкой атлетики и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий

- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие лёгкой атлетики в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития лёгкой атлетики в мире и нашей стране.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Содержание: Понятия о гигиене. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Режим дня спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

2. Техника видов лёгкой атлетики

Бег на короткие дистанции

- Техника бега на короткие дистанции
- Обучение технике бега
- Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

- Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

- Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
- Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
- Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Метание малого мяча

- Техника метания малого мяча
- Обучение технике метания малого мяча
- Типичные ошибки при обучении технике метания малого мяча

Длительный бег в равномерном темпе

- Техника бега на длинные дистанции
- Обучение технике бега
- Типичные ошибки при обучении технике бега на длинные дистанции

3. Определение и оценка уровня развития физических способностей у школьников

Получить точную информацию об уровне развития физических способностей (высокий, средний, низкий) у детей школьного возраста можно с помощью соответствующих контрольных упражнений (двигательных тестов). Тестами для оценки развития физических способностей являются простые по исполнению и не требующие специального разучивания упражнения. Они выполняются в определённой последовательности: вначале на быстроту и координацию, затем на скоростно-силовые способности и гибкость, далее на силу и в заключении на выносливость.

Описание тестов.

- Челночный бег 30x10 метров***

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый пробегает 10 м до противоположной линии, обегает набивной мяч возвращается назад, снова обегает набивной мяч, бежит в третий раз и финиширует. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

- Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

- Наклоны туловища вперед из положения сидя на полу***

Используется для определения подвижности в суставах.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- На полу проводят две перпендикулярные пересекающиеся линии. На одну из них наносят разметку в сантиметрах. Учащиеся принимают положение сид ноги врозь, ступни вертикально.

Наклоняется вперёд до предела, не сгибая ноги в коленных суставах. Руки вперёд-внутрь, ладони вниз. Результат определяется от нулевой отметки до третьего пальца руки. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

- Бег 30 метров***

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

- Бег 1000 метров***

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равнускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

Формы организации и виды деятельности

Форма организации – спортивная секция. Основной вид деятельности – игра. Основная форма работы: групповая.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает

использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер занятия	Тема занятия	Основные виды деятельности
1.	Вводное занятие.	Игра
2.	Лёгкоатлетическая разминка.	Практическое занятие
3.	Развитие гибкости	Практическое занятие
4.	Бег «под гору», «на гору»	Практическое занятие
5.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	Практическое занятие
6.	Техника метания мяча	Практическое занятие
7.	Техника эстафетного бега 4x40м	Практическое занятие
8.	Метания мяча на дальность	Практическое занятие
9.	Техника спортивной ходьбы	Практическое занятие
10.	ОФП – подвижные игры	Практическое занятие
11.	Специальные беговые упражнения	Практическое занятие
12.	Бег на короткие дистанции 60, 100м	Практическое занятие
13.	Бег на средние дистанции 300-500 м.	Практическое занятие
14.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	Практическое занятие
15.	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	Практическое занятие
16.	Повторный бег 2x60 м.	Практическое занятие
17.	Технике эстафетного бега	Практическое занятие
18.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Практическое занятие
19.	Подвижные игры и эстафеты	Практическое занятие
20.	Экспресс-тесты	Практическое занятие
21.	Спортивная ходьба	Практическое занятие
22.	ОФП - подтягивания	Практическое занятие
23.	Подвижные игры и эстафеты	Практическое занятие
24.	Подвижные игры и эстафеты	Практическое занятие
25.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	Практическое занятие
26.	Метание гранаты	Практическое занятие
27.	Челночный бег	Практическое занятие
28.	Челночный бег	Практическое занятие
29.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	Практическое занятие
30.	Прыжок в высоту	Практическое занятие
31.	Круговая эстафета	Практическое занятие
32.	ОФП – прыжковые упражнения	Практическое занятие
33.	ОФП – прыжковые упражнения	Практическое занятие
34.	Судейство соревнований	Практическое занятие

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Внеурочной деятельности учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011год.
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи
- учебно-методическая литература