

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 252 Красносельского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом ГБОУ СОШ №252
Протокол от 31.08.2021 г. № 01

«Утверждаю»
Приказ от 31.08.2021 г. №12-од
Директор ГБОУ СОШ № 252
_____ С.А.Романенко

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по физической культуре
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Направление внеурочной деятельности – Спортивно-оздоровительное
для учащихся 4,5 классов 136 часов

Учебный год 2021-2022

Педагог дополнительного образования
ГБОУ СОШ № 252
Савицкая Надежда Олеговна

Санкт-Петербург
2021г.

Краткая аннотация программы:

Данная программа приобщает учащихся к здоровому образу жизни, привлекает их к систематическим занятиям физической культурой. Занятия по программе «общая физическая подготовка» благотворно влияют на деятельность центральной нервной системы, на развитие и укрепление мышечной системы, органов кровообращения и дыхания, снижают утомляемость коры головного мозга и повышают работоспособность учащегося.

В ходе овладения программой дети повышают уровень общего физического развития, способность адекватно оценивать игровую ситуацию; у учащихся развивается чувство коллективизма и взаимовыручки.

Выполнение общеразвивающих упражнений направленно главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета и воспитание правильной осанки у детей и подростков.

Программа логически дополняет общеобразовательную комплексную программу физического воспитания школы и способствует развитию многогранной творческой личности.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная

Вид программы - типовая, модифицированная, авторская, экспериментальная
(нужное подчеркнуть)

Уровень освоения -

общекультурный, углубленный, профессионально-ориентированный (нужное подчеркнуть)

Пояснительная записка.

Программа разработана для учащихся спортивно - оздоровительных групп обучения, возраст учащихся 9-12 лет.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N 273- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций, дополнительного образования детей".
- ФГОС - основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года №1897, зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 года, регистрационный №19644);
- среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012г. № 413, зарегистрированный Минюстом России 07 июня 2012 г., регистрационный № 24480)

Общая физическая подготовка оказывает благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, а так же повышают функциональную деятельность организма. Во время занятий активизируются все виды обмена веществ, мышечные нагрузки стимулируют работу желёз внутренней секреции. Положительные эмоции, возникающие во время игр, благотворно влияют на нервную систему детского организма.

Цели программы.

- Обучение учащихся основным видам движений и их совершенствование;
- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи.

Предметные:

- обучить различным физическим упражнениям, направленным на развитие различных мышечных групп
- содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.

Метапредметные:

- укрепление здоровья и закаливание
- устранение недостатков физического развития
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей

Личностные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- формирование морально-этических и волевых качеств
- содействовать в выборе спортивной специализации

Формы и режим занятий.

Форма занятия – групповая, группы формируются по возрасту из детей от 9 до 12 лет. Состав группы не менее 8 человек на 1 педагога. Занятия проходят 2 раз в неделю по 2 часа, в спортивном зале или на стадионе 252 школы.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы, занимающиеся должны достигнуть следующего уровня:

Знать и иметь представление:

- о правилах техники безопасности во время занятий;
- о правилах выполнения легкоатлетических упражнений, иметь представление о видах легкой атлетики;
- о правилах подвижных игр и требованиях при эстафетах;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении движений;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки.

Уметь:

- играть в изученные подвижные и спортивные игры
- уметь взаимодействовать с занимающимися, поддержать и проявить взаимовыручку.

Основные принципы построения программы

Предлагаемая программа физкультурно-оздоровительной направленности рассчитана на 1 год (136 часов):

Структура каждого занятия включает в себя беговую, прыжковую и гимнастическую разминку. В разминку могут быть включены упражнения с гимнастическими палками и обручами, мячами разного размера и веса, кубиками, гантелями. На одном занятии, как правило, применяется 1 – 2 игры, знакомые ранее, или разучивается новая, как правило, 1 игра.

Изучаются виды и техника выполнения легкоатлетических упражнений. Элементы спортивных игр изучаются в течении всего года. Так же в программу входит комплекс ОФП, что помогает занимающимся успешнее справляться со школьной программой на уроках физической культуры и повышать свои физические качества.

В теоретической части занятий рассматриваются вопросы профилактики травматизма при занятиях спортом, изучаются правила легкой атлетики и тактические приёмы подвижных и спортивных игр.

В декабре и в мае проводятся зачёты и соревнования.

В зачёте по ОФП входят следующие упражнения:

- челночный бег 3х10
- прыжки через скакалку за 30 сек. и 1 мин.
- поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- 6-минутный бег
- прыжок в длину с места

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

В **подготовительной части занятия** сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В **основной части занятия** решаются задачи по овладению техникой и правилами видов легкой атлетики. Изучается и совершенствуется элементы ранее изученных игр. В этой части применяются эстафеты.

Используются упражнения на быстроту, гибкость, координацию движений и силу.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений и игр на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

Учебно-тематический план занятий групп «Общей физической подготовки. Легкой атлетики»

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА
1.	ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ	1	В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ	
2.	РЕЖИМ ДНЯ, ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА,ЗАКАЛИВАНИЕ.	1		
3.	ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ	1		
4.	ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ. ПРАВИЛА ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР	1		
5.	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	50		
	Развитие подвижности суставов и гибкости	8		
	С гимнастическими палками, скакалками и обручами	8		
	Развитие ловкости и координации движений	8		
	Развитие быстроты	8		
	Силовая подготовка, висы и упоры, лазание	8		
	Развитие скоростных качеств	10		
6.	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	48		48
	Подвижные игры без предметов	16		16
	Подвижные игры с предметами	16		16
	Подвижные игры, подводящие к спортивным играм	16		16
7.	ЭСТАФЕТЫ	30		30
	Линейные эстафеты	15		15
	Встречные эстафеты	15		15
8	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ	4		4
	Зачёт по ОФП	4		4
ИТОГО		136	4	132

Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема)	Формы занятий	Приемы, Методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактически й материал. Техническое оснащение занятий
1.	Теоретическая подготовка	Комбинированные Теоретические групповые занятия	Словесный, наглядный	Спортивный зал
2.	Общеразвивающи е упражнения	Практические групповые занятия	Словесный, наглядный	Спортивный зал, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи
3.	Упражнения на расслабление	Практические групповые занятия	Словесный, наглядный	Спортивный зал
4.	Акробатические упражнения	Комбинированные Теоретические групповые занятия Практические групповые занятия	Словесный, наглядный	Спортивный зал, Гимнастически е маты
5.	Подвижные и спортивные игры	Комбинированные Теоретические групповые занятия Практические групповые занятия	Словесный, наглядный, соревновательный	Спортивный зал, баскетбольные мячи, футбольные мячи, скакалки
6.	Силовая подготовка	Практические групповые занятия	Словесный, наглядный	Спортивный зал, высокая перекладина, гантели весом 1 кг, 2 кг.
7.	Развитие подвижности суставов и гибкости	Практические групповые занятия	Словесный, наглядный	Спортивный зал

Методическое обеспечение.

Общеразвивающие, упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в подвижных играх (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению нового учебного материала .

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков в подвижных играх, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; эстафеты; легкоатлетические упражнения.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении подвижным играм направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств у занимающихся на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих упражнений осуществляется быстрее и эффективнее.

Упражнения на расслабление

- Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения

- Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры

- Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Перестрелка», «Горячий мяч», «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Силовая подготовка

- Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Развитие подвижности суставов и гибкости

- Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

Теоретическая подготовка.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства коллективизма, уважение соперника, соблюдение правил игры и техники безопасности, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Календарно - тематическое планирование

Да та	Содержание	Кол– во часов
02. 09	Правила поведения и техника безопасности. Подвижные игры.	2
07. 09	Подвижные игры. Эстафетный бег.	2
09. 09	ОРУ со скакалками Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	2
14. 09	Упражнения на развитие быстроты. Подвижные игры.	2
16. 09	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры. Эстафеты.	2
21. 09	ОРУ со скакалками Специально беговые упражнения. Метание мяча.. Подвижные игры.	2
23. 09	Влияние физических упражнений на состояние здоровья . Эстафетный бег.	2
24. 09	Повторный бег. Специально беговые упражнения. .Подвижные игры. Эстафеты.	2
28. 09	Специально беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты.	2
30. 09	Повторный бег. Силовая подготовка. Элементы баскетбола.	2
05. 10	Переменный бег. Подвижные игры. Эстафеты.	2
07. 10	ОРУ со скакалками. Силовая подготовка. Подвижные игры.	2
12. 10	ОРУ с обручем. Челночный бег. Подвижные игры.	2
14. 10	Высокий старт. Специально беговые упражнения. .Подвижные игры. Эстафеты.	2
19. 10	ОРУ с мячами. Силовая подготовка. Подвижные игры.	2
21. 10	Низкий старт .Висы и упоры, лазание. Подвижные игры.	2
11. 11	Правила поведения и техника безопасности Прыжковые упражнения.. Подвижные игры.	2
13. 11	Специально беговые упражнения. ОРУ с палками Эстафеты. Элементы баскетбола.	2
18. 11	Влияние физических упражнений на состояние здоровья.	2

	Подвижные игры.	
20. 11	ОРУ со скакалками. Силовая подготовка. Подвижные игры.	2
25. 11	ОРУ Специально беговые упражнения.. Висы и упоры, лазание. Подвижные игры.	2
27. 11	Режим дня. Силовая подготовка. Челночный бег. Подвижные игры.	2
02. 12	ОРУ со скакалками Специально беговые упражнения.. Упражнения на развитие быстроты.	2
04. 12	ОРУ с палками. Зачет по ОФП. Подвижные игры.	2
09. 12	ОРУ с обручем. Висы и упоры, лазание. Эстафеты.	2
11. 12	ОРУ с мячами Специально беговые упражнения.. Челночный бег. Эстафеты.	2
16. 12	Повторный бег.Силовая подготовка. Подвижные игры.	2
18. 12	ОРУ с обручем. Упражнения на развитие быстроты.	2
23. 12	ОРУ со скакалками. Силовая подготовка. Подвижные игры.	2
25. 12	ОРУ. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	2
13. 01	ОРУ с мячами. Силовая подготовка. Подвижные игры.	2
15. 01	Правила поведения и техника безопасности. Эстафеты.	2
20. 01	ОРУ с обручем. Висы и упоры, лазание. Челночный бег.	2
22. 01	Упражнения на развитие быстроты. Подвижные игры.	2
27. 01	ОРУ с мячами. Силовая подготовка. Подвижные игры.	2
29. 01	ОРУ. Специально беговые упражнения. Эстафеты. Элементы баскетбола.	2
03. 02	Режим дня. Специально беговые упражнения. Силовая подготовка. Подвижные игры.	2
05. 01	ОРУ со скакалками. Висы и упоры, лазание. Подвижные игры.	2
10. 02	ОРУ с обручем. Специально беговые упражнения. Челночный бег. Подвижные игры.	2
12. 02	Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты. Мини футбол.	2

17. 02	Силовая подготовка. Подвижные игры.	2
19. 02	ОРУ с обручем. Висы и упоры, лазание. Специально беговые упражнения.	2
24. 02	ОРУ с палками. Спринт. Старты. Подвижные игры.	2
26. 02	ОРУ со скакалками. Силовая подготовка. Подвижные игры.	2
03. 03	ОРУ с обручем. Челночный бег. Эстафеты.	2
05. 03	ОРУ с мячами. Низкий старт. Подвижные игры.	2
10. 03	Висы и упоры, лазание. Подвижные игры.	2
12. 03	ОРУ с мячами. Челночный бег. Подвижные игры.	2
17. 03	ОРУ со скакалками. Висы и упоры, лазание. Подвижные игры.	2
19. 03	ОРУ. Эстафеты. Элементы баскетбола.	2
31. 03	Силовая подготовка. Подвижные игры.	2
02. 04	ОРУ со скакалками. Упражнения на развитие быстроты.	2
07 04	Правила поведения и техника безопасности. Челночный бег. Подвижные игры.	2
09. 04	ОРУ с палками. Подвижные игры.	2
14. 04	ОРУ с мячами. Упражнения на развитие быстроты. Подвижные игры.	2
16. 04	Кроссовая подготовка. Мини футбол.	2
21. 04	Личная гигиена, закаливание. Подвижные игры.	2
23. 04	ОРУ с обручем Висы и упоры, лазание. Элементы баскетбола.	2
28. 04	ОРУ со скакалками. Челночный бег. Элементы баскетбола.	2
30. 04	Кроссовая подготовка Специально беговые упражнения.. Мини футбол.	2
05. 05	Специально беговые упражнения. Силовая подготовка. Подвижные игры.	2
12. 05	Кроссовая подготовка Прыжковые упражнения. . Мини футбол.	2

14. 05	Упражнения на развитие быстроты. Мини футбол.	2
19. 05	Кроссовая подготовка. Мини футбол.	2
21. 05	Кроссовая подготовка. Мини футбол.	2

Список используемой литературы.

1. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам / Под ред. Ф.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – М.: Педагогика, 1982. – 240 с
2. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
3. Былеева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 208 с.
4. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Нар. асвета, 1978. – 88 с.: ил.
5. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 116 с.
6. Лаптев А.П. Возрастные особенности организма // Физическая культура и спорт. - 1984. - №8.
7. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1989. - 159 с.
8. Фарбер Д.А., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. – М.: Педагогика, 1990. – 63 с.
9. Яковлев В.Г. Игры для детей. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 158 с.
10. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт. 1972. - 176 с.
11. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000- 160с.