

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области
Управление образования и молодежной политики администрации
муниципального образования - городской округ город Касимов
МБОУ "СШ №3"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____ Силкина Н.В.

Протокол №1 от «16» 08

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____ Шувалова О.Ф.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ "СШ №3"

_____ И.В. Парфенова

Приказ №144 от «20» 08 2024 г.

Парфенова

Ирина

Васильевна

Подписано

цифровой подписью:

Парфенова Ирина Васильевна

Дата: 2024.09.09

15:53:21 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивный клуб»

г. Касимов 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности является составной частью основной общеобразовательной программы «СШ №3».

Объем программы.

Программа рассчитана на 34 часа (34 учебные недели по 1 часу)

Срок реализации программы 2024-2025 учебный год.

Планируемые результаты освоения курса дополнительного образования

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;

- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты. сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. Сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание курса внеурочной деятельности

Легкая атлетика

Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Бег с ускорением. Низкий старт и стартовый разгон. Скоростные отрезки. Специальные прыжковые упражнения. Скоростные отрезки. Прыжки в длину. Сдача норматива ГТО. Метание мяча. Бег 100м. Метание гранаты на дальность. Сдача норматива ГТО. Кроссовая подготовка. Профилактика травматизма. Кросс 2000м. Сдача норматива ГТО. Понятие «физические упражнения». Передача эстафетной палочки.

Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике №19. Скоростные отрезки. Низкий старт и стартовый разгон. Отжимание от пола. Подтягивания на перекладине. Сдача норматива ГТО. Способы передачи эстафетной палочки.

Передача эстафетной палочки.

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Т.Б. при занятиях физической культурой. Бег от 10 мин	1	0	1	Практическая работа;
2.	Низкий старт, финальное усилие	1	0	1	Практическая работа;
3.	Бег 60 м и 100 м	1	0	1	Практическая работа;
4.	Бег до 10 мин	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
5.	Бег до 12 мин	1	1	0	Тестирование;
6.	Метание снаряда 700 гр	1	0	1	Практическая работа;
7.	Прыжки в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
8.	Челночный бег. Эстафетный	1	0	1	Практическая работа;

	бег				
9.	Прыжки в высоту.Эстафетный бег	1	0	1	Практическая работа;
10.	Бег 15 мин	1	0	1	Практическая работа;
11.	Передача эс.палочки.Бег 60 и 100 м	1	0	1	Практическая работа;
12.	Техника эстафетного бега.Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
13.	Развитие гибкости	1	0	1	Практическая работа;
14.	Развитие силы и выносливости	1	0	1	Практическая работа;
15.	Работа сетями	1	0	1	Практическая работа;
16.	Развитие силы и гибкости	1	0	1	Практическая работа;
17.	Работа парами,бег 2 км	1	0	1	Практическая работа;
18.	Развитие выносливости и силы	1	0	1	Практическая работа;
19.	Развитие силы и гибкости	1	0	1	Практическая работа;
20.	Дистанция 3 км юноши, 1 км девушки	1	1	0	Практическая работа; Тестирование;
21.	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;
22.	Прыжки в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
23.	Метание мяча 150 гр	1	0	1	Практическая работа;
24.	Сдача Комплекса ГТО	1	1	0	Тестирование
25.	Спортивные эстафеты	1	0	1	Практическая работа;
Всего:		25	3	23	

