

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Ярлуково Грязинского муниципального района
Липецкой области

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Приказа № 12 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Сокольских Л.Н.
Приказ № 59 от «29» 08
2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Общефизическая подготовка»

Срок реализации программы 2023-2024 учебный год

Составитель программы:
учитель физической культуры
Прошунина Т.В.

с. Ярлуково
2023 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков, ходы на лыжах.
- 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.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- привитие любви к лыжному спорту.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В программе кружка выделяются 2 учебных курса, отражающие этапы овладения основными навыками и умениям.

1. **Учебный курс «Легкая атлетика»** обеспечивает освоение способов двигательной деятельности (бега, прыжков, метания), которые содействует освоению основ рациональной техники движения, обогащает двигательный опыт ребенка. В данном разделе изучаются основы бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность, обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям. Уделяется большое внимание физическим упражнениям, их влиянию на здоровье и работоспособностей детей.
2. **Учебный курс «Лыжи»** обеспечить освоение техники лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового), технику спуска с гор и торможений. В разделе представлена техника преодоления бугров и спусков. В разделе изучается техника и тактика лыжника-гонщика, упражнения на развитие силы.

В учебном курсе представлены теоретические и практические занятия.

2.1. Программы отдельных учебных курсов (в приложениях)

Перечень рабочих программ

Рабочая программа учебного курса «Легкая атлетика»

Рабочая программа учебного курса «Лыжи»

2.2.1. Легкая атлетика

Вводное занятие. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия:

-упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег;

-общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;

-гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

-упражнения с предметами: со скакалками и мячами;

-упражнения на гимнастических снарядах;

- акробатические упражнения: перекувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты;

- упражнение на развитие силы;

- упражнение на развитие общей выносливости.

Сдача нормативов ГТО.

2.2.2 Лыжи

Вводное занятие. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение упражнений на лыжах для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития лыжного спорта. Возникновение лыжного спорта. Лыжный спорт как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по лыжной подготовке. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий лыжами. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий лыжами. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.

Изучение отдельных элементов техники бега и ходьбы на лыжах.

- Обучение технике скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового шага.
- изучение упражнений для спуска с гор и торможений.

Сдача нормативов ГТО.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение упражнений на лыжах для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	Тренировка Сдача норматива	http://festival.1september.ru
2	История развития лыжного спорта. Возникновение лыжного спорта. Лыжный спорт как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.	1	Тренировка Сдача норматива	http://festival.1september.ru
3	Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных	1	Тренировка Сдача норматива	http://festival.1september.ru

	процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.			
4	Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по лыжной подготовка. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.	1	Тренировка Сдача норматива	http: // festival.1september.ru
5	Техника безопасности во время занятий лыжами. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий лыжами. Возможные травмы и их предупреждения.	1	Тренировка Сдача норматива	http: // festival.1september.ru
6	Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.	1	Тренировка Сдача норматива	http: // festival.1september.ru
7-20	Изучение отдельных элементов техники бега и ходьбы на лыжах. Обучение технике скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового шага. - изучение упражнений для спуска с гор и торможений.	14	Тренировка Сдача норматива	http: // festival.1september.ru
21-34	Сдача нормативов ГТО	14		http: // festival.1september.ru