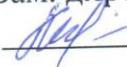


Согласовано
Зам. директора по ВР
 К.А Шавырина

Утверждаю
Директор средней школы №12
М.Е. Стихарёва
от 02 . 09 . 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивный клуб»

в 5-11 классах

Учитель: Трифонова М.И.

2024/2025 уч. год

1. Пояснительная записка

В основу программы «Спортивный клуб» положен один из видов программного материала «Легкая атлетика» комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов под редакцией В.И. Ляха с некоторыми отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей материально-технической базы, сложившимися традициями физкультурно-спортивной деятельности и особенностей контингента школьников. В первую очередь это касается хороших параметров их здоровья и уровня физической подготовленности. В связи с этим содержание программы направлено на то, чтобы содействовать расширению их двигательного опыта, обеспечить сохранение и укрепление здоровья, формировать и развивать стойкий интерес к самостоятельным занятиям легкоатлетическими упражнениями в спортивном зале и на свежем воздухе.

Легкая атлетика характеризуется богатством содержания и разнообразием физических упражнений. Большое количество легкоатлетических упражнений позволяет каждому молодому человеку, имеющему удовлетворительное общее физическое развитие, найти подходящие для себя виды легкой атлетики. Упражнения и соревнования в ходьбе, беге, прыжках и метаниях всех видов позволяют проявлять и доводить до совершенства разнообразные необходимые молодому организму качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, внимание, настойчивость, самообладание и др.

При правильном выполнении легкоатлетических упражнений в динамическую работу включается весь двигательный аппарат ребенка, усиливается обмен веществ, повышаются и улучшаются функции внутренних органов и жизнедеятельность организма в целом (главным образом в беге). Многие легкоатлетические движения производятся в суставах по полной амплитуде (главным образом в метании). Занятия легкой атлетикой проводятся на свежем воздухе, благодаря этому легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Следует отметить общедоступность легкой атлетики. Входящие в нее упражнения не требуют больших затрат на оборудование и экипировку.

Цель программы направлена на совершенствование техники спринтерского и стайерского бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Концепция программы «Спортивный клуб» строится на решении следующих **задач**:

- привлечение к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости, быстроты и координации;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Актуальность программы определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей детей. Программа соответствует приоритетам образовательной политики Тульской области. Для достижения поставленной цели использовались следующие средства и методы: организация воспитательно-развивающей среды на основе проведения различных форм занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные. Создание ситуаций переживания успеха посредством участия детей в спортивной деятельности, создание информационной среды различными средствами (беседы, игры, демонстрации, качественный показ и т.д.)

2. Описание места курса в учебном плане.

Содержание данной программы рассчитано на 1 час в неделю разовых тренировок по 40 минут (34 часа в год). Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Большое внимание уделяется технике легкоатлетических упражнений, которые проводятся на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект. Программа разработана для учащихся разной возрастной категории (5-11 классы) и предусматривает теоретическую, техническую, общефизическую и специальную подготовку. Отличительной особенностью данной программы является:

- использование в процессе занятий инновационного подхода к традиционной методике обучения легкоатлетическим упражнениям;
 - подбор и разработка специальных средств, используемых в процессе занятий на открытом воздухе;
 - учет особенностей современных правил по легкой атлетике;
 - учет технических требований к выполнению упражнений в соответствии с правилами соревнований, которые проводятся на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.
- Программа разработана для учащихся разной возрастной категории и предусматривает теоретическую, техническую, общефизическую и специальную подготовку.

3. Тематический план

№ п/п	Вид спортивной подготовки
1.	Теоретическая
2.	Техническая
	2.1. Имитационные упражнения
	2.2. Спринтерский бег 95% соревновательной скорости
	2.3. Техника прыжков в длину

	2.4. Техника прыжков в высоту
	2.5. Техника метаний мяча и гранаты
	2.5.1 Техника толкания ядра
	2.6. Техника барьерного бега
	2.7. Техника бега с препятствиями
	2.8. Техника эстафетного бега
	2.9. Техника длительного бега
3.	Тактическая
	3.1. Тактика бега на короткие и длинные дистанции
	3.2. Тактика в прыжках и метаниях
4.	Физическая подготовка
	4.1. Общая подготовка
	4.2. Специальная
Итого: 34 ч.	

4. Содержание учебного материала

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление с видами легкой атлетики, правилами соревнований. Структура легкоатлетических упражнений	1
2	Стартовый разгон. Виды стартов. Прыжковые упражнения. СБУ	1
3	Финиширование. Бег Виды бега. Упражнения на гибкость. Бег 1000 м в равномерном темпе	1
4	Бег 100 м. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения	1
5	Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения	1
6	Зоны передач в эстафетном беге 4×100м. Бег 4×100 м	1
7	Методика самостоятельных занятий. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Метко в цель»	1
8	Тактика эстафетного бега 4×400 м. Бег 6×200 м.	1
9	Метание мяча в горизонтальную мишень 1 м.×1 м. Прыжковая эстафета	1
10	Безопасность в метаниях. Метание мячей на дальность. Прыжки со скакалкой	1
11	Значение физической подготовленности для школьника. Встречные эстафеты	1
12	Подвижные игры. Командные игры. Прыжок в длину с места. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат)	1

13	Техника приёма, передачи мяча в волейболе	1
14	Командная игра. Тактика игры в волейбол	1
15	Упражнения на растяжку. Упражнения на матах	1
16	Комплекс упражнений на растяжку. Гимнастические упражнения	1
17	Кувырки, перекаты. Упражнения на растяжку	1
18	Подвижные игры. Командные игры	1
19	Техника бросков мяча в баскетболе	1
20	Ведение мяча. Виды бросков. Упражнения для рук и плечевого пояса	1
21	Равномерный бег. Специальные беговые упражнения	1
22	Специальные беговые упражнения. Комплексы ОРУ 1, 2	1
23	Ору с предметами. Подвижные игры. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги	1
24	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.	1
25	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере	1
26	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния	1
27	Метание в полной координации на дальность	1
28	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением	1
29	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз	1
30	Круговая тренировка. Развитие выносливости	1
31	Ору. Интервальная тренировка - чередование скорости бега	1
32	Круговая тренировка. Развитие скоростно- силовых качеств	1
33	Интервальная тренировка - чередование скорости бега	1
34	Специальные беговые упражнения. ОФП	1
	Итого:	34

5. Список литературы

1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
2. Зайцев Н.А. Бег на 400 метров (Из опыта работы с А. Игнатьевым, Х. Поттером и др.) М.: Издательство "Физкультура и спорт", 1999. - 127 с.
3. Куц В. От новичка до мастера спорта. - М.: Издательство "Воениздат", 1962. - 68 с.
4. Методика обучения лёгкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: 2007 г.
5. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа по физической культуре 1-11 классы, 2007 г.
6. Попов В.Б. и др. Пособие для тренеров ДЮСШ Юный легкоатлет Ливадо Е.Ц., Попов В.Б. Суслов. - М.: "Физкультура и спорт", 2005. - 224 с.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
6 (Шесть) листа (ов)
Директор М.Е. Стихарёва

