

Муниципальное общеобразовательное учреждение
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения, науки и по делам молодежи Кабардино –
Балкарской Республики
МКУ «Управление образования местной администрации
Прохладненского муниципального района Кабардино-Балкарской
Республики»
МКОУ «СОШ с. Заречного»

СОГЛАСОВАНО
Зам. директор по ВР

Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Жазыкоева Р.С.
Приказ №79
от «31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
(спортивно-оздоровительное направление)

«Чемпион»

Для III группы (5-6 классы)

Руководитель: Латышев В.Е.

на 2023-2024 учебный год

с. Заречное 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по лёгкой атлетике для 5-6 классов разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Нормативно-правовая база ведения внеурочной деятельности:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014 г. №23-РЗ «Об образовании»;
- Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 г. № 1241, 22.09.2011 г. № 2357);
- Приказ Минобрнауки России от 26.06. 2012 г. №504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Письмо Минобрнауки КБР от 21.07.2017 г. №22-01-13/4473 «О формировании учебных планов образовательных организаций КБР, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2017-2018 учебный год»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями от 24.11.2015 г. № 81);
- СанПиН 2.4.4.1251-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)»;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением ФУМО по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г. № 1/15);
- Устав Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Заречного» Прохладненского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики (Постановление местной администрации Прохладненского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики № 27 от 02.02.2016 г.);
- Положение о внеурочной деятельности учащихся, обучающихся по ФГОС, в МКОУ «СОШ с. Заречного» № 122/18 от 31.08.2015 г.;
- Образовательная программа ООО МКОУ «СОШ с. Заречного» №79 от «31» августа 2023г.

Цель программы: развитие двигательной, коммуникативной и познавательной активности обучающихся, укрепление их физического психоэмоционального здоровья.

Программа рассчитана на 68 часов из расчета 2 часа в неделю. Данная программа ориентируется на решение следующих задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании, беге;
- обучение физическим упражнениям по легкой атлетике, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности детей;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования детьми освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Результаты освоения программного материала представлены соответственно: *метапредметными, предметными и личностными результатами.*

Личностные результаты могут проявляться в разных областях, в том числе и в области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявить физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные:

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные:

- способность составлять планы занятий физической культурой, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты

По окончании занятий внеурочной деятельности по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах

физкультурно-оздоровительной деятельности, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе, при продолжении образования в основной школе.

Обучающиеся научатся:

- правилам поведения и безопасности при ведении подвижных, спортивных игр;
- основам методики проведения физкультурных комплексов, физминуток;
- основным принципам сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- способам передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;
- способам ведения ЗОЖ.

Обучающиеся будут иметь возможность научиться:

- общаться с людьми;
- вести дневники наблюдений за состоянием здоровья;
- вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;
- выступать с докладами;
- оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
- работать с научно-популярной литературой;
- осуществлять фотосъёмку;
- соблюдать правила личной гигиены;
- овладеть элементарными навыками ведения подвижных игр и спортивных состязаний;
- ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;
- составлять и выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
- владеть техникой перемещения на местности пешком, бегом и на лыжах;
- владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

Обучающиеся должны обладать следующими качествами:

- инициативностью;
- аккуратностью;
- коммуникабельностью;
- целеустремлённостью;
- самокритичностью;
- творческой активностью;
- способностью к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельностью;
- исполнительностью;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физической активностью;
- выносливостью;
- упорством в достижении поставленных целей;
- уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердием, заботой о старших и младших;
- экологической культурой;
- любовью к своей малой родине;

—трудолюбием.

Учебно-тематическое планирование (5-6 классы)

№ п/п	Название модуля и занятий	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Вводное занятие	1	1	
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	
4-5	Основы техники разных видов легкой атлетики	2	2	
6-7	Техника безопасности во время легкой атлетики	2	2	
8-17	Общая физическая и специальная подготовка	10		10
18-27	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	10		10
28-33	Спортивные соревнования	6		6
34	Спортивный праздник	1		1
35	Резерв	1		1

Календарно-тематическое планирование (5-6 классы)

№ п/п	Название модуля и занятий	Кол-во часов	По плану	По факту
1	Вводное занятие	1		
2	История развития легкоатлетического спорта	1		
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1		
4-5	Основы техники разных видов легкой атлетики	2		
6-7	Техника безопасности во время легкой атлетики	2		
Общая физическая и специальная подготовка (10 часов)				

8-17	Практические занятия. Строевые упражнения.	1		
	Практические занятия. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	2		
	Практические занятия. Акробатика.	2		
	Практические занятия. Подвижные игры.	1		
	Практические занятия. Спортивные игры.	2		
	Практические занятия. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.	2		
Тренировка в отдельных видах легкой атлетики (10 часов)				
18-27	Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м..	2		
	Бег. Свободный по прямой и повороту.	2		
	Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»	2		
	Работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы	2		
	Техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).	2		
28-33	Спортивные соревнования	6		
34	Спортивный праздник	1		
35	Резерв	1		

Список используемой литературы

1. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов (в помощь учителю, руководителю кружка). — М. 1992.
2. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования : учеб. пособие. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя. — М. : Просвещение, 2010.
4. Комплект учебников «Физическая культура» для учащихся начальных классов общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. — М.:Просвещение, 2011.
5. Комплект учебников «Физическая культура» для учащихся 1–2и А.И. Белоусов под ред. М.Я. Виленского. — М.: Русское слово, 2010.7. Михайлова Е.В. Формирование нравственных ценностей у младшихшкольников во внеурочной деятельности. — М.: Экон-Информ, 2009.
6. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов; под ред. В.А. Горского. — М.: Просвещение, 2010.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049273

Владелец Жазыкоева Раузат Салиховна

Действителен с 22.09.2023 по 21.09.2024