Приложение

К основной образовательной программе

Основного общего образования

МБОУ «СОШ №16»

Приказ № 295 от 01.09.2021

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Спортивное многоборье» на 2021-2022учебный год

5-6 классы.

 Разработал: учитель физической культуры

 Волков С.Ю.

Братск 2021

 **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе "Региональной комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов.

За основу спортивной секции взят один из основных спортивных видов- Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

 Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Сроки реализации: Рабочая программа рассчитана на 34 часа ( 1 час в неделю).

*Цели и задачи программы:*

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

* овладеть основами физической культуры;
* приобретение крепкого здоровья;
* развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
* развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой *цели* обеспечиваются следующие *задачи:*

1. *Оздоровительные:*

* выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
* способствовать укреплению здоровья;
* содействие гармоничному физическому развитию;
* развитие двигательных способностей;
* всестороннее воспитание двигательных качеств;
* создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
* укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. *Образовательные:*

* обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
* обучить правильному выполнению упражнений.

3. *Воспитательные:*

* выполнение сознательных двигательных действий;
* любовь к спорту;
* чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
* воспитанию нравственных и волевых качеств;
* привлечение учащихся к спорту;
* устранение вредных привычек.

**Список использованной литературы.**

 1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.

 2.Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.

 3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.

 4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

 5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.

 6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.

 7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.

 8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.

 9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.

 10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

 11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Кол-во часов | Дата |
| 1. | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ . Значение легкоатлетических упражнений . | 1 |  |
| 2. | Лёгкоатлетическая разминка.  | 1 |  |
| 3. | Высокий старт. Бег с ускорением | 1 |  |
| 4. | Повторный бег. | 1 |  |
| 5. | Низкий старт. Бег на короткие дистанции | 1 |  |
| 6. | Развитие гибкости | 1 |  |
| 7. | Бег «под гору», «на гору» | 1 |  |
| 8. | Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м | 1 |  |
| 9. | Техника метания мяча | 1 |  |
| 10. | Техника эстафетного бега 4х40м | 1 |  |
| 11. | Метания мяча на дальность | 1 |  |
| 12. | Техника спортивной ходьбы | 1 |  |
| 13. | ОФП – подвижные игры | 1 |  |
| 14. | Специальные беговые упражнения | 1 |  |
| 15. | Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт | 1 |  |
| 16. | Бег на средние дистанции 300-500 м.  | 1 |  |
| 17. | Бег на средние дистанции 400-500 м.  | 1 |  |
| 18. | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. | 1 |  |
| 19. | Гигиена спортсмена и закаливание. | 1 |  |
| 20. | Повторный бег 2х60 м.  | 1 |  |
| 21. | Равномерный бег 1000-1200 м. | 1 |  |
| 22. | Технике эстафетного бега  | 1 |  |
| 23. | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 1 |  |
| 24. | Кроссовая подготовка | 1 |  |
| 25. | Круговая тренировка | 1 |  |
| 26. | Бег на средние дистанции 300-500м | 1 |  |
| 27. | Подвижные игры и эстафеты | 1 |  |
| 28. | Экспресс-тесты | 1 |  |
| 29. | История развития легкоатлетического спорта. | 1 |  |
| 30. | Развитие координации | 1 |  |
| 31. | Спортивная ходьба | 1 |  |
| 32. | ОФП - подтягивания | 1 |  |
| 33. | Низкий старт, стартовый разбег | 1 |  |
| 34. | Бег по повороту | 1 |  |