


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
"Начальная общеобразовательная школа 9"  
г.Сарапула, Удмуртской республики**

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
воспитательной работе  
 Т.О. Орехова

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  Ж.А. Шельпякова  
Пр. № 73/12 о/д от 30.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Школа спортивных достижений»**

Сарапул, 2023 г

## Планируемые результаты.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения: организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## Содержание обучения

Темы занятий	теория	практика
Введение. Т\Б на занятиях кружка ОФП. Л/а- королева спорта	Знакомство с учащимися. Рассказ о кружке, учебном плане, основных направлениях работы, целях, задачах. Правила техники безопасности на занятиях. Значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей спортсменов. История развития отечественной лёгкой атлетики. Основные правила соревнований по лёгкой атлетике.	Упражнения для развития силы рук и плеч, для развития мышц туловища, мышц ног, бег на длинные дистанции, кросс, челночный бег
Упражнения для развития скорости, силы, гибкости, выносливости, скоростных способностей, быстроты движений	Число повторений упражнений, постепенность отягощений, распределение нагрузки в течение занятия, правильное дыхание, контроль самочувствия, самомассаж.	Упражнения для развития силы рук и плеч, для развития мышц туловища, мышц ног, бег на длинные дистанции, кросс, челночный бег
Комплекс упражнений для рук, плечевого	Число повторений, распределение нагрузки, правильное дыхание, контроль	висы на перекладине, гимнастической стенке,

сустава.	самочувствия	упражнения на скамейке, лазание, приседания, упражнения в парах, наклоны туловища
Комплекс упражнений с предметами: мячами, скакалками.	Число повторений, техника выполнения упражнений, постепенность отягощений, распределение нагрузки	упражнения с мячами: малыми, большими, набивными, упражнения со скакалками, обручами.
Комплекс утренней зарядки. Её значение в жизни человека.	Значение утренней зарядки в жизни человека. Основные правила выполнения.	Комплексы упражнений с использованием дыхательных упражнений, ходьбы, упражнений для рук, ног, туловища, плечевого сустава, силовых упражнений, прыжков.
Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции.	Основы техники бега, периоды и фазы движения. Высокий старт и стартовый разбег. Низкий старт и стартовый разбег. Финишный рывок. Специальные упражнения для бега. Техника безопасности при выполнении бега.	Бег на короткие (30 м, 60 м), средние (400,500 м), длинные (1000м) дистанции, кроссовый бег ( 2000 м, 3000 м), 6- минутный бег, эстафетный бег.
Техника прыжков с места. Техника безопасности при выполнении прыжков	Фазы прыжка- разбег, отталкивание, полёт, приземление, специальные прыжковые упражнения. Техника безопасности при выполнении.	прыжки с места, разбега, в высоту, прыжковая подготовка
Метание малого мяча в цель, на дальность. Техника безопасности при метании	Основы техники метания- бросание и ловля. Метание с одного, двух, трёх шагов разбега. Разбег, обгон снаряда, финальное усилие. Правила безопасности при метании.	метание малого мяча в цель, на дальность.
Выполнение комплекса ГТО. Челночный бег, подтягивание, поднятие туловища, гибкость. Техника безопасности	Правила техники безопасности. Основные технические приёмы.	Челночный бег, подтягивание, поднятие туловища из положения лёжа, броски и ловля мяча, прыжки на скакалке.
Лыжная подготовка. Техника безопасности. Лыжные ходы, спуски, подъёмы, гонки	Правила техники безопасности. Основы правильной техники движения ходов.	Одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный, бесшажный, подъёмы, торможения, спуски, лыжные гонки.
Спортивные праздники, мероприятия: Неделя спорта, дни здоровья, зимние олимпийские игры, большая олимпиада		

### Учебно-тематический план 3 - класс

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Кол- во часов на занятия В том числе: теория (час)	практика	Формы контроля
1	Введение. Т\Б на занятиях кружка.	1	1	-	тест

2	Упражнения для развития скорости, силы, гибкости, выносливости, скоростных способностей, быстроты движений.	4	-	4	Упражнения, определяющие развитие обучающихся. Своевременная коррективная упражнений.
3	Комплекс упражнений для рук, плечевого сустава.	4	0	4	
4	Комплекс упражнений с предметами: мячами, скакалками.	2	0	2	
5	Комплекс утренней зарядки. Её значение в жизни человека.	1	1	-	
6	Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции.	5	1	4	
7	Техника прыжков с места. Техника безопасности при выполнении прыжков	5	-	5	
8	Метание малого мяча в цель, на дальность. Техника безопасности при метании.	4	-	4	
9	Выполнение комплекса ГТО. Челночный бег, подтягивание, поднимание туловища, гибкость. Техника безопасности	5	1	4	
10	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Лыжные ходы, спуски, подъёмы.	5	1	4	
<b>Итого:</b>		36	5	31	

**Учебно-тематический план 4 - класс**

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Кол-во часов на занятия В том числе: теория (час)	практика	Формы контроля
1	Введение. Т\Б на занятиях кружка.	1	1	-	тест
2	Упражнения для развития скорости, силы, гибкости, выносливости, скоростных способностей, быстроты движений.	4	-	4	Упражнения, определяющие развитие обучающихся. Своевременная коррективная упражнений.
3	Комплекс упражнений для рук, плечевого сустава.	4	0	4	
4	Комплекс упражнений с предметами: мячами, скакалками.	2	0	2	
5	Комплекс утренней зарядки. Её значение в жизни человека.	1	1	-	
6	Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции.	5	1	4	
7	Техника прыжков с места. Техника безопасности при выполнении прыжков	5	-	5	

8	Метание малого мяча в цель, на дальность. Техника безопасности при метании.	4	-	4
9	Выполнение комплекса ГТО. Челночный бег, подтягивание, поднимание туловища, гибкость. Техника безопасности	5	1	4
10	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Лыжные ходы, спуски, подъёмы.	5	1	4
	<b>Итого:</b>	36	5	31