
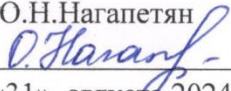


**ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ЗАВОДОУКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»
(МАОУ «СОШ № 2»)**

Рассмотрена на заседании
ШМО классных руководителей
Протокол №04
от «30» августа 2024 г.
Руководитель:
 Д.Г. Шляхтич

Согласована:
зам.директора по УВР
О.Н.Нагапетян

«31» августа 2024 г.

Утверждена
приказом директора школы
№ 325 – О
от «31» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного курса внеурочной деятельности
спортивная секция «Легкая атлетика»
уровень основного общего образования
срок освоения: 1 год (7-10 классы)
на 2024-2025 учебный год**

Автор – составитель:
Палкин В.А.

г. Заводоуковск, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» для обучающихся 7-10-х классов разработана на основе следующих нормативных документов:

- Примерной учебной программы основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов (опубликована в сборнике «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: - 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2010. (серия Стандарты второго поколения)).
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, допущенной Министерством образования и науки РФ, М.: Просвещение, 2011.

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение способами укрепления организма обучающихся посредством занятий легкой атлетикой.

Основные задачи:

Образовательные:

1. Дать представление об оздоровлении организма и улучшения самочувствия;
2. Привитие интереса к занятиям легкой атлетики;
3. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка;
4. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции

Развивающие:

1. Развить координацию движений и основные физические качества;
2. Способствовать повышению работоспособности обучающихся;
3. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

1. Воспитание нравственных и волевых качеств;
2. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
3. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Возраст детей: Программа рассчитана на обучающихся 13-17 лет.

Общая характеристика программы.

В учебном процессе легкая атлетика используется как важное средство общей физической подготовки обучающихся. Широкое применение легкой атлетики объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использовать его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга

Структура и содержание программы.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Структура и содержание учебной дисциплины «Легкая атлетика», лёгкая атлетика как вид спорта.
2. Техника и методика обучения спортивной ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям.
3. Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики.

Основы знаний учебной дисциплины «Легкая атлетика», лёгкая атлетика как вид спорта.

Легкая атлетика как предмет учебного плана. Задачи, значение и содержание предмета. Легкая атлетика как средство физического воспитания.

Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение занятий легкой атлетикой.

Легкая атлетика как вид спорта. Возникновение легкой атлетики. Виды бега, прыжков и метаний на Олимпийских играх в Древней Греции. Основные этапы развития легкой атлетики в России. Значение соревнований для развития легкой атлетики. Участие российских легкоатлетов в крупнейших международных соревнованиях. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики: бег, прыжки, метания, многоборья. Основные понятия и терминология.

История лёгкой атлетики. Прослушивание докладов по истории лёгкой атлетики.

Техника бега, ходьбы, прыжков и метаний.

Основы техники спортивной ходьбы и бега. Характеристика цикла движений при ходьбе и беге. Взаимодействие скорохода и бегуна с опорой. Зависимость скорости передвижения от длины и частоты шагов. Части спортивного бега: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, остановка.

Особенности техники бега на различные дистанции.

Основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Факторы, влияющие на результат прыжка. Особенности взаимодействия прыгуна с опорой. Фазы прыжка. Анализ техники прыжков в длину, высоту, тройным.

Основы техники метаний. Метание как способ перемещения снаряда в пространстве. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда. Фазы метаний. Способы метаний. Особенности техники метания планирующих снарядов.

Практические занятия. Обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного и барьерного бега, спортивной ходьбы.

Обучение технике легкоатлетических прыжков (в длину, в высоту способами «Перешагивание» и «Фосбери-флоп»). Обучение технике метания малого мяча.

Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики.

Обще развивающие упражнения. Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения. Упражнения для развития частоты движений и быстроты двигательной реакции. Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы.

Практические занятия. Освоение комплексов упражнений для развития физических качеств.

Место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане школы.

В соответствии с учебным планом на занятия внеурочной деятельностью спортивной секции «Легкая атлетика» в 6-9 классах отводится 2 часа в неделю (68 часов в год).

Содержание курса внеурочной деятельности.

Основной формой организации образовательного процесса в спортивной секции «Легкая атлетика» являются учебно-тренировочные занятия в группе, а также участие в школьных, городских соревнованиях и спортивных праздниках, соревнования с другими образовательными учреждениями, самостоятельные занятия.

Занятия легкой атлетикой подразделяются на **три типа**:

- с образовательно-познавательной направленностью;
- с образовательно-обучающей направленностью;
- с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом занятия по своим задачам могут быть групповыми и индивидуальными в составе группы. Занятие по легкой атлетике состоит из трех взаимосвязанных частей:

- а) подготовительной (разминка);
- б) основной;
- в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вбратывание систем организма.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике в легкой атлетике, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в соревнованиях;
- развитие физических способностей.

В заключительной части занятия подводятся итоги, отмечаются положительные моменты и допущенные недочеты, дается домашнее задание для самостоятельной работы. Для лучшего и более быстрого усвоения материала обучающимся даются домашние индивидуальные задания.

Форма занятий

- групповая работа;
- круговая работа;
- индивидуальная работа, лекция;
- самостоятельная работа;
- учебно-тренировочная.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- объяснение;

- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчёт.

Наглядные методы:

- показ упражнений и техники выполнения упражнений;
- использование учебных наглядных пособий;
- видеофильмы, DVD, слайды.

Практические методы:

- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Формы обучения:

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

- формирование у обучающихся представлений о значении физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, спортивные кружки и секции, оздоровительный досуг);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

По окончании изучения программы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- развитие мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности и личностный смысл обучения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- готовность конструктивно разрешать конфликты, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Формирование универсальных учебных действий

Личностные УДД

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

Коммуникативные УДД

- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия.

Регулятивные УДД

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и выбирать способы их исправить;
- объективно оценивать результаты собственного труда и находить возможность и способы их улучшения

Познавательные универсальные действия (общеучебные):

- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем физкультурно-спортивного характера;
- определять приоритетные индивидуальные направления в развитии физкультурно-спортивной деятельности;
- самостоятельно выполнять различные физкультурно-спортивные задачи.

К концу обучения дети должны иметь представление:

- Истории развития скалолазания
- способах самоорганизации и самоконтроля;
- основах техники в скалолазании;

должны знать:

- понятия: разминка, основная часть тренировки, заключительная часть тренировки
- понятия: верхняя и нижняя страховка, точки страховки
- виды страхующих устройств, принципы работы со страховкой
- упражнения для развития скоростных качеств, выносливости, силы, ловкости, гибкости.

должны уметь:

- страховать друг друга при помощи страхующих устройств
- использовать различные упражнения во время заключительной части тренировки
- выполнять нормативы по общей физической подготовке.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных образовательных ресурсов

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Форма занятия	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
1	Техника выполнения высокого старта	2	Теоретическое	Модуль «Основные школьные дела» Спортивно-массовое мероприятие «День здоровья»	http://multiurok.ru/
2	Старт с опорой на одну руку	2	Теоретическое		
3	Техника выполнения низкого старта	2	Практическое	Модуль «Основные школьные дела» Всероссийский день бега «Кросс наций»	https://resh.edu.ru/
4	Стартовый разгон	2	Практическое		http://multiurok.ru/
5	Бег по дистанции	2	Практическое		https://uchi.ru/
6	Финиширование	2	Практическое	Модуль «Основные школьные дела» спортивные соревнования «Школа Безопасности»	https://resh.edu.ru
7	Бег по виражу	2	Практическое		https://infourok.ru/
8	Лидирование по дистанции	2	Практическое		http://multiurok.ru/
9	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув	2	Практическое		https://uchi.ru/

	НОГИ»				
10	Прыжки в длину с места	2	Практическое		http://multiurok.ru/
11	Подбор отталкивания	2	Практическое	Модуль «Основные школьные дела» праздничные мероприятия, посвящённые дню народного единства.	https://resh.edu.ru
12	Прыжки после полного разбега	2	Практическое		
13	Техника приземления	2	Практическое		https://uchi.ru/
14	Прыжки на результат	2	Практическое		https://infourok.ru/
15	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	2	Практическое	Модуль «Урочная деятельность» нетрадиционные уроки по предметам «Спортивные состязания с мячом»	http://multiurok.ru/
16	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	2	Практическое		https://infourok.ru/
17	Правильное приземление	2	Практическое		https://resh.edu.ru
18	Прыжки с полного разбега	2	Практическое		https://infourok.ru/
19	Прыжки на результат	2	Практическое		https://uchi.ru/
20	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	2	Практическое		https://infourok.ru/
21	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	2	Теоретическое		https://resh.edu.ru
22	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении	2	Практическое	Проведение мероприятий,	https://uchi.ru/

	метания.			посвящённых Дню Матери в России	
23	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	2	Практическое		https://uchi.ru/
24	Специальные упражнения для метателей	2	Практическое		
25	Метание с четырёх шагов	2	Практическое		https://infourok.ru/
26	Метание с полного разбега	2	Практическое		http://multiurok.ru/
27	Метания на результат	2	Практическое		https://infourok.ru/
28	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	2	Практическое		https://resh.edu.ru
29	Встречная эстафета	2	Практическое		https://infourok.ru/
30	Эстафетный бег 4X100 метра	2	Практическое		https://infourok.ru/
31	Эстафетный бег 4X100 метра	2	Практическое		https://resh.edu.ru
32	Эстафетный бег	2	Практическое		https://infourok.ru/
33	Контрольные старты	2	Практическое		http://multiurok.ru/
34	Участие в соревнованиях	2	Практическое		https://uchi.ru/

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. : Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г