

«Согласовано»

Зам.директора по УВР
МАОУ СОШ с. Большой Мелик

(Маслова О.В.)
« 29 » августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ сош с. Большой
Мелик

(Махров С.Н.)
Приказ № 299-ОД от
« 29 » августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Легкая атлетика

Направление

Внеурочная деятельность по развитию личности, ее способностей в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации

Для 10-11 класса

Махрова Сергея Сергеевича, соответствие категории
Ф.И.О., категория

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Легкая атлетика» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75). (п.1Д,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75)
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р
- Учебного плана внеурочной деятельности ООО 5-9 классы МАОУ СОШ с. Большой Мелик Балашовского района Саратовской области на 2018-2019 учебный год.

Рабочая программа имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время. Занятия легкой атлетикой – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. Заниматься можно круглый год.

Занятия в кружке рассчитаны на учащихся с 2-11 классов и реализуются в течение учебного года.

Форма проведения занятий: Занятия проводятся в спортивном зале два часа в неделю (68 занятий). Все технические действия изучаются и закрепляются в **спортивно – игровой форме**. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях .

Цели и задачи.

Цели:

- создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.
- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой
- развитие физических способностей
- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся
- формирование взаимопонимания и бесконфликтности в общении

Задачи:

- Сформировать общие представления о легкой атлетике.
- Обучить основам легкой атлетики.
- Научить занимающихся применять полученные знания в самостоятельных занятиях.

Занятия кружка направлены на решение следующих задач физического воспитания:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Сплочение коллектива учащихся.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

Планируемые результаты:

В ходе внеурочной деятельности учащиеся смогут:

1. Развить природные данные для быстрого роста мастерства;
2. Овладеть теоретическими и практическими основами легкой атлетики,
3. Участвовать в спартакиаде школы формировании сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников;
4. Выполнять нормы начальных спортивных разрядов;
5. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
6. Решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.

Личностные результаты:

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по легкой атлетики, их планирования и содержательного наполнения;
2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты:

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.сти, регулировать величину физической

По окончании обучения, учащиеся научатся:

- Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Уметь принимать мяч от сетки;
- Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах;

Содержание программы.

Программа рассчитана на 1год обучения.

Введение: История возникновения и развития легкой атлетики. Правила безопасности при занятиях.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке спортсменов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки.

Практика: ОРУ, кросс, специально-беговые упражнения, прыжки в длину с разбега\места.

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Легкая атлетика», знать правила выполнения основных упражнений, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания и организации самостоятельных занятий, сформировать первичные навыки судейства.

Формой подведения итогов являются:

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Совершенствование техники бега с низкого старта	2
2	Совершенствование техники бега с низкого старта	2
3	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях	2
4	Совершенствование техники бега с низкого старта	2
5	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью	2
6	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью	2
7	Обучение технике движения рук в беге	2
8	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции, освоенных за 1 четверть	2
9	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	2
10	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег	2
11	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега	2
12	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега	2
13	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием	2
14	Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега	2

15	Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	2
16	Совершенствование техники отталкивания с разбега	2
17	Совершенствование техники отталкивания с разбега	2
18	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием	2
19	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием	2
20	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием	2
21	Совершенствование хлёткого движения руки в момент финального усилия	2
22	Совершенствование хлёткого движения руки в момент финального усилия	2
23	Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель.	2
24	Закрепление метания малого мяча в цель	2
25	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	2
26	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	2
27	Обучение технике выполнения скрестного шага	2
28	Обучение технике метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов	2
29	Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель	2
30	Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов	2
31	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	2
32	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	2
33	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.	2
34	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики	2

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 5шт.

Скакалки – 10шт.

Волейбольная сетка.

Футбольные мячи – 5шт.

Препитствия – 10шт.

Список используемой литературы.

Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.

А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.