

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 С. АЛЕКСАНДРОВ-ГАЙ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

№2

МБОУ СОШ № 2

Еськов В.Н./_____ /

«30» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Руководитель МБОУ СОШ

Котова А.А./_____ /

Приказ № 370

от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»**

Разработали: учителя физической культуры Гельманов М.М., Федечкин С.В.

Рассмотрено на заседании педагогического совета
«31» августа 2023 г., протокол №1

2023-2024 учебный год

1.Аннотация.

Наименование образовательной программы: программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика».

Нормативная основа: программа разработана и составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУСОШ №2, учебного плана МБОУСОШ №2 на 2023-2024 учебный год.

Вид программы: модифицированная.

Направление деятельности: спортивно-оздоровительное.

Вид деятельности: тренировочный, реализуется с применением ДОТ и ЭО в дистанционно-очной форме.

Класс: 8-9 классы

Срок реализации программы - 2023-2024 год.

Цель программы: содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

Задачи:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ обучение технике легкоатлетических упражнений и ее закрепление;
- ✓ развитие физических способностей;
- ✓ формирование теоретических знаний по физической культуре.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы: 14-15 лет.

Формы занятий: групповые, коллективные.

Режим и продолжительность занятий: предназначена для реализации в 8-9 классах и рассчитана на 34 часа (при 1 часе в неделю).

Количество обучающихся в объединении: 20 человек (5 группы)

Особенности набора детей: отбор проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями детей.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов.

Планируемые личностные результаты:

- проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития легкой атлетики; проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

- проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

- сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

- проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;

- способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики.

Планируемые метапредметные результаты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности;

- осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

- владение основами самоконтроля, самооценки, выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий различными видами легкой атлетики;

- умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности;

Планируемые предметные результаты *на уровне основного общего образования:*

- знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

- знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики;

- умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);

- знание легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

- использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики; знание прикладного значения легкой атлетики;

- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона;

- умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики их совершенствования;

- умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний;

- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

- знание и умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики; участие в соревнованиях по легкой атлетике.

3. Содержание курса

№	Содержание	Формы организации (очная/дистанционная)	Вид деятельности с применением дистанционных форм
1	<p>Бег <u>Теоретическая часть:</u> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. - проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. <u>Практическая часть:</u> - бег с ускорением и бег с максимальной скоростью; - высокий старт и стартовый разгон; - бег с преодолением различных препятствий прыжками.</p>	Групповая	Тренировочный
2	<p>Прыжки в длину <u>Теоретическая часть:</u> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега - выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике. <u>Практическая часть:</u> - прыжки в длину с места; - приземление после прыжка с высоты до 70 см; - отталкивание в прыжке в длину с разбега. - техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.</p>	Групповая	Тренировочный
3	<p>Метание малого мяча <u>Теоретическая часть:</u> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча; - умение оказывать помощь своим сверстникам. <u>Практическая часть:</u> - метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении</p>	Групповая	Тренировочный

	<p>метания;</p> <ul style="list-style-type: none">- метание малого мяча с места из и. п. — стоя боком в направлении метания;-метание малого мяча с двух — трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6м.		
--	--	--	--

4. Тематический план (8 класс)

№	Разделы/темы	Общее кол-во часов	В том числе		Примечание: занятие проведено в очно/дистанционной форме	
			Теория	Практика		
1	Техника безопасности. Бег 30 м. Бег 60 м. Метание мяча.	1	0,5	0,5		
2	Бег 30 м. Бег 60 м. Метание мяча.	1		1		
3	Бег 30 м. Бег 60 м. Метание мяча.	1		1		
4	Бег 30 м. Бег 60 м. Метание мяча	1		1		
5	Метание мяча	1	0,5	0,5		
6	Прыжки в длину с разбега.	1		1		
7	Прыжки в длину с разбега.	1		1		
8	Прыжки в длину с разбега.	1		1		
9	Прыжки в длину с разбега	1		1		
10	Бег 800 км.	1	0,5	0,5		
11	Бег 800 км.	1	0,5	0,5		
12	Бег 800 км.	1		1		
13	Техника безопасности. Бег 2 мин.	1	0,5	0,5		
14	Бег 2 мин.	1		1		
15	Бег 2 мин.	1		1		
16	Бег 3 мин.	1	0,5	0,5		
17	Бег 3 мин.	1	0,5	0,5		
18	Бег 3 мин.	1		1		

19	Бег 4 мин.	1	0,5	0,5		
20	Бег 4 мин.	1		1		
21	Бег 4 мин.	1		1		
22	Бег 5 мин.	1	0,5	0,5		
23	Бег 5 мин.	1		1		
24	Бег 6 мин.	1		1		
25	Техника безопасности. Прыжки в высоту с разбега.	1	0,5	0,5		
26	Прыжки в высоту с разбега.	1		1		
27	Прыжки в высоту с разбега	1	0,5	0,5		
28	Прыжки в высоту с разбега.	1	0,5	0,5		
29	Прыжки в высоту с разбега	1		1		
30	Прыжки в высоту с разбега	1		1		
31	Кросс 1 км.	1	0,5	0,5		
32	Кросс 1 км.	1		1		
33	Кросс 1 км.	1		1		
34	Кросс 1 км. Зачет.	1		1		

**Тематический план
(9 класс)**

№	Разделы/темы	Общее кол-во часов	В том числе		Примечание: занятие проведено в очно/дистанционной форме	
			Теория	Практика		
1	Техника безопасности. Бег 30 м. Бег 60 м. Метание мяча.	1	0,5	0,5		
2	Бег 30 м. Бег 60 м. Метание мяча.	1		1		
3	Бег 30 м. Бег 60 м. Метание мяча.	1		1		
4	Бег 30 м. Бег 60 м. Метание мяча	1		1		
5	Метание мяча	1	0,5	0,5		
6	Прыжки в длину с разбега.	1		1		
7	Прыжки в длину с разбега.	1		1		
8	Прыжки в длину с разбега.	1		1		
9	Прыжки в длину с разбега	1		1		
10	Бег 800 км.	1	0,5	0,5		
11	Бег 800 км.	1	0,5	0,5		
12	Бег 800 км.	1		1		
13	Техника безопасности. Бег 2 мин.	1	0,5	0,5		
14	Бег 2 мин.	1		1		
15	Бег 2 мин.	1		1		
16	Бег 3 мин.	1	0,5	0,5		
17	Бег 3 мин.	1	0,5	0,5		
18	Бег 3 мин.	1		1		

19	Бег 4 мин.	1	0,5	0,5		
20	Бег 4 мин.	1		1		
21	Бег 4 мин.	1		1		
22	Бег 5 мин.	1	0,5	0,5		
23	Бег 5 мин.	1		1		
24	Бег 6 мин.	1		1		
25	Техника безопасности. Прыжки в высоту с разбега.	1	0,5	0,5		
26	Прыжки в высоту с разбега.	1		1		
27	Прыжки в высоту с разбега	1	0,5	0,5		
28	Прыжки в высоту с разбега.	1	0,5	0,5		
29	Прыжки в высоту с разбега	1		1		
30	Прыжки в высоту с разбега	1		1		
31	Кросс 1 км.	1	0,5	0,5		
32	Кросс 1 км.	1		1		
33	Кросс 1 км.	1		1		
34	Кросс 1 км. Зачет.	1		1		

Список литературы:

1. «Бегай! Прыгай! Метай!» Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике/Х.Мюллер,В.Ритцдорф(издание на рус.яз.подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенко). – М.:Человек,2013. – 216с.
2. «Введение в теорию тренировки. Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред.В. Зеличенко).–М.:Человек,2013. –192с.
3. Жийяр М.В., Левченкова Т.В., Киселева Е.В., Соловьёв В.Б. Социально – педагогический анализ отношения учителей физической культуры к организации и проведению муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно – методический журнал РАО, РГУФКСМиТ. - № 2. - 2017 г. – С.74 -76.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 №673 - URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf>.
2. Правила вида спорта «Легкая атлетика». URL:<http://rusathletics.info/docs?category=6686>.
3. [https:// rusathletics.info](https://rusathletics.info) - официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики.
4. Детская легкая атлетика. – URL:[http://rusathletics.info/docs? category=6707](http://rusathletics.info/docs?category=6707).
5. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапа начальной подготовки https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/12/tipovaya_programma_enp.pdf