

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7 им. Героя Советского Союза Трынина А.С.
г. Ртищево Саратовской области»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
_____/Бычкова Е.В./
«__» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № ____-О
от __ августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
физкультурно-спортивной направленности,
секция «Легкая атлетика»
для обучающихся 10 – 11 классов
МОУ «СОШ № 7 им. Героя Советского Союза
Трынина А.С. г. Ртищево Саратовской области»
на 2023 – 2024 учебный год

Руководитель: Торопова Надежда Сергеевна

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от __ августа 2023г.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для обучающихся 10-11 классов поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Цель программы:

Целью программы является оздоровление молодого поколения, развить жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость. Обучить основам легкоатлетических прыжков и других видов легкой атлетике.

Учитывая эти особенности, программа по легкой атлетике для школьников ориентируется на решение следующих задач.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;

- обучение и совершенствование легкоатлетическим упражнениям, гимнастическим, подвижным и спортивным играм;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- формирование общих представлений о легкой атлетике, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;

- обучение простейшим способам физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

- направленность на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебно-тренировочного материала на целостное формирование мировоззрения юных спортсменов в области легкой атлетике и физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 10-11-х классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят один раз в неделю по 1 часу.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения умения и навыков в легкоатлетических видах. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в лёгкой атлетике.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения техники выполнения легкоатлетических упражнений, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется освоения тренировочного процесса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий лёгкой атлетикой и подвижными играми.

Содержание программы.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;

- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без **предметов**, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Календарно - тематическое планирование.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке.	1			
2.	Высокий старт. Бег с ускорением.	1			
3.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Игра «перестрелка»	1			
4.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1			
5.	Техника метания мяча. Метания мяча с места, с шага, с 3х шагов.	1			
6.	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в движении.	1			
7.	Техника эстафетного бега 4х40м. Гигиена спортсмена и закаливание.	1			
8.	ОФП, подвижные игры	1			
9.	Специальные беговые упражнения	1			
10.	Бег на короткие дистанции 60, 100м - зачёт	1			
11.	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1			
12.	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в парах.	1			
13.	Равномерный бег 1000-1200 м.	1			
14.	Челночный бег 3 x 1 0 м и 6 x 1 0 м .	1			
15.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину.	1			
16.	Бег для общей выносливости. Комплекс силовых упражнений.	1			
17.	Кроссовая подготовка. История развития легкоатлетического спорта.	1			
18.	Упражнения на осанку. Развитие силовых способностей. Подвижные игры	1			
19.	Круговая тренировка	1			
20.	Бег с барьерами. Эстафеты.	1			
21.	Развитие координации. Комплекс силовых упражнений с набивным мячом.	1			
22.	Низкий старт, стартовый разбег	1			
23.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег с последующим ускорением.	1			
24.	Бег 500м. Развитие гибкости	1			
25.	Метание мяча. Метание гранаты	1			
26.	Бег для общей выносливости. Специальные беговые упражнения	1			
27.	Бег с барьерами, барьерные упражнения.	1			
28.	Бег 60, 100м. ОРУ с предметами.	1			
29.	Эстафетный бег. Ознакомление с правилами соревнований.	1			
30.	Бег 500-800м	1			
31.	Прыжок в длину с разбега.	1			
32.	Кросс 1500м. Подвижные игры	1			
33.	Кросс 2000м. Подвижные игры	1			
34.	Комплекс упражнений на гибкость. Подвижные игры.	1			

