

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»
муниципального образования «город Бугуруслан»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Н.Н.Айметдинова

Протокол № 1
от «31» 08 2023 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Е.В.Афонина

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №3
Е.В.Кручинкина

Приказ № 99
от «31» 08 2023 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Легкая атлетика»
(основного общего образования)

Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации: 1 год

Бугуруслан, 2023 г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»
муниципального образования «город Бугуруслан»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

_____ Н.Н.Айметдинова
Протокол № 1
от «31» 08 2023 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ Е.В.Афолина

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3
_____ Е.В.Кручинкина
Приказ № _____
от «31» 08 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Легкая атлетика»
(основного общего образования)

Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации: 1 год

Бугуруслан, 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» для 5 класса создана на основании:

- Указа Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 01.08.2020 года;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287»;
- учебного плана МБОУ СОШ № 3 МО «город Бугуруслан»;
- ООП ООО МБОУ СОШ № 3 МО «город Бугуруслан»;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура играет значительную роль в жизнедеятельности обучающихся, так как большую часть времени дня они ведут малоподвижный образ жизни, связанный с высоким объемом учебных и внеучебных нагрузок, со значительным напряжением внимания, зрения, уменьшением продолжительности сна и прогулок, интенсивной интеллектуальной деятельностью.

Недостаточность двигательной активности нарушает процесс гармоничного развития детей и вызывает ряд серьезных изменений в их организме.

Одним из наиболее доступных средств увеличения потенциала здоровья обучающихся и увеличения их двигательной активности являются занятия легкой атлетикой, которые, кроме укрепляющих детский организм, закаляющих и профилактических функций, дают возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей и подростков.

Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Занятия легкой атлетикой имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого

человека. Кроме того, основы легкоатлетических дисциплин играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта.

Занятия различными видами легкой атлетики способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

Систематические занятия различными видами легкой атлетики содействуют развитию личностных качеств обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа обучения основам бега, прыжков и метаний, делится на три этапа.

Основу *первого этапа* составляют подготовительные упражнения по обучению основам техники легкоатлетических видов, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения обучение техники бега, прыжков и метаний.

Второй этап основу составляет овладение целостным выполнением простейших видов легкой атлетики - бег с ускорением, прыжок в длину и метания мяча.

Третий этап предполагает совершенствование техники при беге с ускорением, прыжке в длину и метании мяча.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основной целью курса внеурочной деятельности является формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачи:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;
- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие одаренных детей в области спорта.
- подготовка обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс внеурочной деятельности «Легкая атлетика» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений. В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 3 курс внеурочной деятельности изучается в 5 классах. На изучение курса внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю в 5 классе, всего 34 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 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 мест 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;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс внеурочной деятельности «Легкая атлетика» включает 3 раздела («Знания о легкой атлетике», Способы самостоятельной деятельности, Физическое совершенствование).

Раздел 1. Знания о легкой атлетике

История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации(международные, российские), осуществляющие управление легкойатлетикой.

Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега (дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов.Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья,повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой.

Влияние занятий легкой атлетикой. на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Упражнения с использованием вспомогательных средств (конусов различной высоты,

медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или набивных мячей и т.д.)

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний).

Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют четкую направленность – спринтерскую, прыжковую или метательскую. Требования к физической подготовке детей не должны быть завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде - никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.

Итоговая аттестация (1 ч.)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<i>Знания о легкой атлетике</i>	4	

2	<i>Способы самостоятельной деятельности</i>	4	
3	<i>Физическое совершенствование</i>	26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№ урока n/n	Название раздела/ количество часов	№ урока в разделе	Тема урока	Форма проведения	ЦОР	Дата	
						По плану	Фактиче ски
1	Знания о легкой атлетике	1	История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида	теория	http://rusathletics.info/docs?category=6707 .		

			спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.				
2		1	Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).	теория	http://rusathletics.info/docs?category=6707 .		
3	Физическое совершенствование	3	Бег на короткой дистанции с ускорением	практика			
4		3	Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге	практика			
5		3	Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге	практика			
6		3	Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега	практика			
7		3	Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств	практика			
8	Способы самостоятельной деятельности	2	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние	Теория Практика	http://rusathletics.info/docs?category=6707		

			признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.				
9	Физическое совершенствование	3	Пробегание учебных дистанций с высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата.	практика			
10	Способы самостоятельной деятельности	2	Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики.	Теория практика	http://rusathletics.info/docs? category=6707		
11	Физическое совершенствование	3	Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках	практика			
12		3	Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках	практика			
13		3	Игры, игровые задания и развлечения с использованием	практика			

			элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках				
14	Физическое совершенствование	3	Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках	практика			
15		3	Прыжок в длину с короткого разбега	практика			
16		3	Прыжок в длину с короткого разбега	практика			
17	Знания о легкой атлетике	1	Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания.	теория	http://rusathletics.info/docs?category=6707.		
18	Физическое совершенствование	3	Прыжок в длину с длинного разбега	практика			
19		3	Прыжок в длину с длинного разбега	практика			
20		3	Метание мяча	практика			
21		3	Метание мяча	практика			
22	Знания о легкой атлетике	1	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике	теория	http://rusathletics.info/docs?category=6707.		

23	Физическое совершенствование	3	Метание мяча	практика			
24		3	Метание мяча	практика			
25	Способы самостоятельной деятельности	2	Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики.	теория			
26	Физическое совершенствование	3	Прыжки в высоту	практика			
27		3	Прыжки в высоту	практика			
28		3	Прыжки в высоту	практика			
29		3	Прыжки в высоту	практика			
30		3	Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры).				
31		3	Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами				

			соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры).				
32		3	Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры).				
33		3	Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры).				
34	Способы самостоятельной деятельности	2	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	практика			

Список литературы

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №999 (от 20.12.2021) «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)», зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30 декабря 2021 года.
2. «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. –216 с.
3. «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. – 192 с.
4. Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В.Б. Зеличенка. –М.: Терра. Спорт, 2000. – 56 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Правила вида спорта «Легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> .
2. <https://worldathletics.org/>- официальный сайт Всемирной легкоатлетической ассоциации.
3. <https://european-athletics.com> – официальный сайт Европейской легкоатлетической ассоциации.
4. <https://rusathletics.info> - официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики.
5. Детская легкая атлетика. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707>.
6. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлета – URL: https://la.sportedu.ru/sites/la.sportedu.ru/files/popov_v.555_spetsialnyh_uprazhne_niy_1.pdf