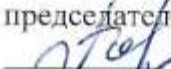



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №37.

Согласовано на заседании  
МС МАОУ СОШ №37  
протокол № 1 от 26.08.2019 г.  
председатель МС  
 Горбачева О.Л.

Принято педагогическим советом  
МАОУ СОШ №37  
протокол №12 от 26.08.2019

Утверждена и введена в  
действие  
Приказ № 348 от 30.08.2019 г.  
Директор МАОУ СОШ №37  
 Иванов А.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
спортивно-оздоровительного направления  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»  
для обучающихся 5-9-х классов**

Составитель:  
учителя физической культуры Чехунова Н.С., Чехунова Т.С.

Томск  
2019

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- со «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- ФГОС ООО от 6.10.2009г. № 373 (с изменениями от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011г. № 2357, от 18.12.2012г. № 1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. № 1576)
- ФГОС ООО обучающихся с ОВЗ от 19.12.2014г. № 1598,
- Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в РФ от 3.06.2017г. № 1155-р;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);
- на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного начального образования и программы формирования универсальных учебных действий;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29 декабря 2010 г. №189, в редакции изменений № 3, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015г. № 81);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями).
- на основании Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «О направлении методических рекомендаций» от 18.08.2017г. № 09-1672
- ООП ООО МАОУ СОШ №37 г.Томска.

### **Актуальность.**

Легкая атлетика – один из популярнейших и базовых видов спорта среди детей, который не требует особых затрат для проведения уроков и экипировке учащихся. Легкая атлетика положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.

С незапамятных времен дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких отношений с ровесниками. Легкая атлетика - привлекательный вид спорта для детей.

Большую часть времени детские соревнования в этом виде спорта напоминают миниатюрную версию взрослой программы. Неадекватная стандартизация часто приводит к ранней специализации в конкретном виде, что противоречит требованию гармоничного развития детей. Также возникает ранняя элитарность, которая вредна для большинства детей.

В специальной литературе отмечается авторами в многочисленных исследованиях инициатив и изучения существующей ситуации стала очевидна острая необходимость создания новой концепции легкой атлетики, которая будет полностью подходить детям для их развития.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом чувствительных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Необычность и новизна в проведении учебно-тренировочных занятий позволяют привлечь к тренировкам «трудных» детей: именно такие учащиеся, как правило, показывают наиболее высокие результаты.

**Цель:** Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни посредством занятий лёгкой атлетикой, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих.

**Задачи:**

1. Воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей, воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
2. Содействие гармоничному физическому развитию, начальной физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
3. Овладение умениями противостоять негативному давлению социума;
4. Развитие двигательных способностей.

Данная программа разработана для обучающихся пятых классов. Программа рассчитана на 34 часа в год.

Учебная работа осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме 5-10-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

При обучении применяются упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно принимают участие все занимающиеся.

**Основные формы внеурочной деятельности:**

- Групповые практические занятия в спортивном зале;
- Просмотр учебных фильмов, видеозаписей;
- Спортивные соревнования;
- Тестирование двигательных способностей;

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- Овладение знаниями основных легкоатлетических, специальных беговых упражнений и применение их на практике;
- Способность применять основные приёмы самоконтроля;
- Знать правила поведения в спортивном зале, основные правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям;

- Знать и выполнять гигиенические требования к занятиям лёгкой атлетикой;
- Уметь взаимодействовать со сверстниками, достигать поставленной цели;
- Выполнять самостоятельно индивидуальные задания

**Основными показателями выполнения программных требований являются:**

- Выполнение контрольных нормативов;
- Владение теоретическими знаниями;
- Знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- Способность применять основные приёмы самоконтроля;
- Знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- Знание основ истории развития лёгкой атлетики.

**Коррекционные задачи (для варианта 5.1.):**

1. Осуществлять коррекционную помощь в овладении базовым содержанием обучения.
2. Корректировать нарушения устной речи, коррекция и профилактика нарушения чтения и письма.
3. Развивать сознательное использование языковых средств в различных коммуникативных ситуациях с целью реализации полноценных социальных контактов с окружающими.
4. Обеспечить обучающемуся успех в различных видах деятельности, с целью предупреждения негативного отношения к занятиям, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

**Коррекционные задачи (вариант 4.1):**

1. Развить слухового внимания.
2. Развить фонетического слуха.
3. Развить общей и тонкой моторики, мимики, пантомимики.
4. Формировать и развитие кинетических ощущений.
5. Воспитать переключаемости.
6. Развить чувства ритма.
7. Формировать закрепления навыка правильного употребления звуков в различных формах и видах речи.
8. Развить физиологического и функционального дыхания.

**Коррекционные задачи (вариант 5.2):**

1. Формировать речевую деятельность обучающихся с ТНР, профилактика вторичных речезыковых расстройств.
2. Развивать устную и письменную речь.
3. Формировать и развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогической, описательноповествовательной) на основе обогащения знаний об окружающей действительности, развитие познавательной деятельности (предметно-практического, наглядно-образного, словесно-логического мышления).
4. Формировать языковые обобщения и правильное использование языковых средств в процессе общения, учебной деятельности.
5. Формировать, развивать и обогащать лексический строй речи, уточнять значения слов, развивать лексическую системность, формировать семантические поля.
6. Развивать и совершенствовать грамматическое оформление речи путем овладения продуктивными и непродуктивными способами словоизменения и словообразования, связь слов в предложении, модели различных синтаксических конструкций предложений.

7.Развивать связную речь, соответствующую законам логики, грамматики, композиции, выполняющей коммуникативную функцию: формировать умения планировать собственное связное высказывание; анализировать неречевую ситуацию, выявлять причинно-следственные, пространственные, временные и другие семантические отношения; самостоятельно определять и адекватно использовать языковые средства оформления связного высказывания в соответствии с коммуникативной установкой и задачами коммуникации.

8.Овладеть разными формами связной речи (диалогическая и монологическая), видами (устная и письменная) и типами или стилями (сообщение, повествование, описание, рассуждение).

#### **Коррекционные задачи (вариант 7.1.):**

1.Развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогической, описательно-повествовательной).

2.Формировать умения грамотно ставить и задавать вопросы, отвечать на них.

3. Формировать умения составлять рассказ.

4.Развивать связную речи.

5.Развивать лексико-грамматический и фонетико-фонематический строй речи.

6.Развивать общую разборчивость речи, речевого дыхания, голоса, просодики.

7.Формировать синхронность речевого дыхания, голосообразования и артикуляции.

8.Развивать письменную речь, корректировать нарушения чтения и письма.

#### **Коррекционные задачи (вариант 7.2.):**

1. Корректировать отдельные стороны психической деятельности и личностной сферы.

2. Формировать учебную мотивацию, стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов.

3. Гармонизировать психоэмоциональное состояние, формировать позитивное отношение к своему "Я", повышать уверенность в себе, развивать самостоятельность, формировать навыки самоконтроля.

4. Развивать речевую деятельность, формировать коммуникативные навыки, расширять представления об окружающей действительности.

5. Формировать и развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогическая, описательноповествовательная).

6.Обогащать и развивать словарь, уточнять значения слов, развивать лексическую системность, формировать семантические поля.

7. Корректировать индивидуальные пробелы в знаниях.

8. Укреплять здоровье, корректировать недостатки психомоторной и эмоционально-волевых сфер.

9. Развивать общую и речевую моторики.

Ожидаемые результаты и способы их проверки: физическая подготовленность определяется с помощью двигательных тестов, где необходимо показывать результаты на уровне среднего и выше среднего уровня основных физических способностей.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- Тестирование;

- Умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.

- Знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:

- Способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Во время занятий используются различные методы **организации учащихся:**

*Поточный метод.* Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности урока. Моторную плотность занятия можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

*Метод групповых занятий.* Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.

*Метод индивидуальных заданий.* Каждому ученику даётся собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.

### **1. Планируемые результаты.**

Программа по внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**В сфере личностных универсальных учебных действий формируются:**

- установка на здоровый образ жизни;
- основы гражданской принадлежности в форме осознания «Я» как представитель народа в процессе знакомства с историей развития лёгкой атлетики в России;
- ориентация в нравственном содержании оценка собственных поступков, и поступков окружающих людей в учебной и соревновательной деятельности;
- эмпатия - понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе учебной и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях лёгкой атлетикой и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий формируются умения:**

- выбирать и готовить места для занятий физическими упражнениями, бегом, прыжками, метаниями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- спокойно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действий своих и товарищей;
- проявлять инициативу, уметь сотрудничать при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы по ходу их выполнения;

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий формируются умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «лёгкая атлетика», «гигиена, «правильное питание»;
- характеризовать значение занятий по оздоровлению на собственное самочувствие;
- раскрывать понятия: быстрый и медленный темп, техника и тактика, бег на скорость и бег на выносливость, физическое качество, старт и финиш, разбег, дистанция, забег, челночный бег, бег с препятствиями.
- ориентироваться в видах лёгкой атлетики;
- выявлять связь занятий лёгкой атлетикой с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, лёгкой атлетики.

**2. Содержание программы.**

**1. Теоретический раздел.**

Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика – базовая составляющая ВФСК ГТО. Двигательный режим. Навыки, умение, развитие двигательных качеств. Режим дня. Основы ЗОЖ.

**2. Практический раздел.**

Равномерный бег до 1500 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». Закрепление специальных беговых и прыжковых упражнений для освоения техники бега и прыжков. Полоса препятствий. Закрепление техники эстафетного бега, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег из разных положений. Бег на выносливость до 10 минут. Бег с препятствиями (до 4-х препятствий). «Бегби». Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов. Разучивание специальных упражнений на разучивание техники барьерного бега.

**Примерный тематический план занятий**

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	2	2	
3.	Гигиенические правила занятий	1	1	

	физическими упражнениями и основы ЗОЖ			
4.	Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта	1	1	
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	4		4
6.	Подвижные игры с бегом и прыжками	3		3
7.	Специальные упражнения на освоение техники бега	6		6
8.	Специальные упражнения на освоение техники прыжков	6		6
9.	Специальные упражнения на освоение техники метаний	4		4
10.	Контрольные игры и соревнования	4		4
11.	Тестирование	2		2
Итого:		34	5	29

### **Организационно-методические условия реализации программы.**

#### **Формы занятий:**

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников с ОВЗ и отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

#### **Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

В зависимости от поставленных задач на занятиях используется фронтальный, поточный, групповой, круговой, игровой и соревновательный методы организации учащихся.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений используются:

- сопутствующие сигналы;
- четкая команда и свисток;
- музыкальное сопровождение.

Для поддержания ритма и темпа движений, а также для эмоциональной разрядки используется музыкальное сопровождение.

Физическая нагрузка планируется не более 60% от максимально возможной и ее повышение осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости и укорочения отдыха в паузах. Тренировочная нагрузка повышается поэтапно и составляет 70% от максимально возможной. Для обучающихся с ОВЗ нагрузка допускается до 50% от максимально возможной и с учётом индивидуальных особенностей.

#### **Технологии обучения:**

1. Проектная.
2. Сотрудничества.
3. Здоровьесберегающие.
4. Игровые.
5. Информационно-коммуникативные.
6. Системно-деятельностного подхода.



## 7. Личностно-ориентированная

### Методы обучения:

1. Информационно-рецептивный метод.
2. Метод проблемного обучения.
3. Метод строго регламентированного упражнения.
4. Игровой метод.
5. Соревновательный метод.
6. Индивидуального подхода.
7. Групповой метод.
8. Метод расчленённого упражнения.

### Приёмы обучения:

1. Предметная наглядность.
2. Наглядно-слуховые приемы.
3. Вербальный метод.

### Формы оздоровительных занятий и подведения итогов по каждому разделу программы.

Раздел программы:	Формы занятий	Формы подведения итогов
I. Теоретический материал	Беседа, рассказ, компьютерная презентация, игра	Тестирование, игра, опрос, сообщение
II Практический материал 1. Легкая атлетика	Игровое, тренировочное занятие. ОФП, учебное, контрольное, соревновательное занятие.	Спортивные праздники, конкурсы, соревнования.

### Материально-техническое обеспечение

#### Оборудование:

1. Стойки;
2. Рулетка;
3. Маленькие мячи для метаний;
4. Эстафетные палочки.
5. Барьеры.

#### Техническое оснащение занятий:

- фотоаппарат
- видеокамера
- компьютер
- проектор
- секундомер
- свисток.

#### Литература:

1. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» («Наука побеждать»), М., ООО «Издательство Астрель», 2002, с.864;
2. Погадаев Г.И «Настольная книга учителя физической культуры», М., «ФиС», 1998;

3. Сиваков В.И // «О психоэмоциональном перенапряжении школьников», «Физическая культура в школе» 2004, N2, с. 74.
4. Чехунова Т.И «Программа по физической культуре для классов с ежедневным занятием физической культурой», Томск, 1999 г.
5. Мазур И.В. «Авторская программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Детский фитнес», Кемерово 2011г.
6. Материалы международной научно – практической конференции «Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом», Томск, 1999;