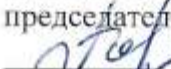


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37.

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 10-11-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:

- 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 СОО МАОУ СОШ №37 г.Томска.

Актуальность. Легкая атлетика – один из популярнейших и базовых видов спорта среди детей, который не требует особых затрат для проведения занятий 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 подростки 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.

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 с учетом особенностей

развития (физического, психического, интеллектуального) детей в классе. 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 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 и дисциплинированных спортсменов;
2. Содействие гармоничному физическому развитию, физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
3. Овладение умениями противостоять негативному давлению социума;
4. Развитие основных жизненно-важных двигательных способностей;
5. Закрепление техники выполнения легкоатлетических упражнений;
6. Формирование теоретических знаний по легкой атлетике.

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.

Данная программа разработана для обучающихся седьмых 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 необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, кругосветки, мастер-классы, встречи, соревнования 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;

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 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 моторику.

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 урока 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.

Формы занятий:

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников 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.

Технологии обучения:

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

Методы обучения:

1. Информационно-рецептивный метод.
2. Метод проблемного обучения.
3. Метод строго регламентированного упражнения.
4. Игровой метод.
5. Соревновательный метод.

Приемы 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, кругосветка, мастер-классы, встречи, контрольное, соревновательное занятие.	Спортивные праздники, конкурсы, соревнования.

1. Планируемые результаты.

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

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.

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.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- Выполнение контрольных нормативов;
- Овладение теоретическими знаниями;
- Овладение правилами соревнований и судейства в отдельных видах легкой атлетики;
- 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.

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.

2. Содержание программы.

Теоретический раздел.

Гигиенические правила и правила поведения в секции и режим работы. Температурный режим при занятиях лёгкой атлетикой на улице. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Режим дня и двигательный режим. Основы ЗОЖ. Лёгкая атлетика как олимпийский вид спорта. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, прыжках в длину. Навыки, умение, развитие двигательных качеств.

Практический раздел.

Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Равномерный бег до 3000 метров. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт. Бег из разных положений. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 60 и 100 м. Бег 200 м 400 м 600м. Подвижные игры с бегом, прыжками. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». Тройной прыжок, разбег, отталкивание, приземление. Специальные беговые и прыжковые упражнения для закрепления техники бега и прыжков. Полоса препятствий. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Бег на выносливость до 40 минут. Бег с препятствиями (до 7-ти 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 6-7 шагов. Специальные упражнения на совершенствование техники барьерного бега.

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

Календарно-тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
3.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
4.	Тестирование	1		1
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения Высокий старт. Бег с высокого старта.	1		1
6.	Специальные упражнения на закрепление техники бега. Бег с опорой на одну руку. Бег до 3000 м	1		1
7.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Бег из разных положений.	1		1
8.	Специальные упражнения на совершенствование техники бега.	1		1

	Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.			
9	Специальные упражнения на совершенствование техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 60 и 100 м.	1		1
10.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
11	Контрольные игры и соревнования	1		1
12	Специальные упражнения на совершенствование техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1		1
13	Специальные упражнения на совершенствование техники прыжков. Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок, разбег, отталкивание приземление.	1		1
14	Специальные упражнения на совершенствование техники прыжков. Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок, разбег, отталкивание приземление	1		1
15	Специальные упражнения на совершенствование техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам.	1		1
16	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
17	Контрольные игры и соревнования	1		1
18	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
19	Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта	1	1	
20	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 40 минут.	1		1
21	Специальные упражнения на совершенствование техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.	1		1
22	Специальные упражнения на совершенствование техники бега. Бег с препятствиями (до 7-ти препятствий). Барьерный бег.	1		1
23	Специальные упражнения на совершенствование техники бега. Бег 200 м 400 м, 600 м	1		1

24	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
25	Контрольные игры и соревнования	1		1
26	Специальные упражнения на совершенствование техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1		1
27	Специальные упражнения на совершенствование техники прыжков. Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок.	1		1
28	Специальные упражнения на совершенствование техники прыжков. Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок.	1		1
29	Специальные упражнения на совершенствование техники метаний. Метание малого мяча в цель с места.	1		1
30	Специальные упражнения на совершенствование техники метаний. Метание малого мяча по предметам.	1		1
31	Специальные упражнения на совершенствование е техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 6-7 шагов.	1		1
32	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
33	Контрольные игры и соревнования	1		1
34	Тестирование	1		1
Итого:		34	5	29

Организационно-методическое 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. Материалы международной научно – практической конференции «Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом», Томск, 1999;