**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

**Муниципальное Образование Краснинский район**

**МБОУ Мерлинская школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | СОГЛАСОВАНОзаместитель директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пахоменкова С.М.Приказ № 1от «30» августа2024 г. | УТВЕРЖДЕНОдиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Горбачёва Н.Н.Приказ № от «30» августа2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 5531084)

**спортивная секция "лёгкая атлетика"**

для обучающихся 5 - 9 классов

 **Мерлино** **2024**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа спортивной секции «Легкая атлетика» разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ)

Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную  направленность**,** подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение: развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств и умственных способностей. Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

**Основные задачи:**

**Обучающие**:

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

**Развивающие**:

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

**Воспитательные:**

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Возраст детей**: программа составлена для учащихся 5 - 9 классов

**Сроки реализации:**программа рассчитана на 1 час в неделю.

**Этапы:**

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 45 минут. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

**-образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

**-образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

**-образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Основные формы подведения итогов** программы являются:

-мониторинг;

-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.

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

**Виды контроля:**

*вводный,* который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями**  выполнения программных требований являются:

-выполнение контрольных нормативов;

-овладение 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

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов. Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека. Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний). Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики. Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики. Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики. Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже. 2) Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты:**

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

-формирование знаний о легкой атлетике  и его роли в укреплении здоровья;

-умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

-умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа   формирует у обучащихся культуры здоровья и предполагает:

-потребность в систематических занятиях спортом,

-регулярном участии в спортивных соревнованиях,

-стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

-спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

-стремление вовлечь в занятия легкой атлетикой  свое ближайшее окружение (семью, друзей, и т.д.).

**Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях спортивной секции учащиеся должны

**Характеризовать:**

-значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

-прикладное значение легкоатлетических упражнений;

-правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;

-названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

-технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;

-типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;

-упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

-основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;

-игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

**Уметь:**

-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;

-технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

-контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

-выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

-технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

-контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

-выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

**Поурочное планирование. Секция «**Лёгкая атлетика» – 1 час в неделю.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Кол-во часов | Дата |
| 1. | Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения и ТБ в спортивной секции.  | 1 |  |
| 2. | Легкоатлетическая разминка. Медленный бег 5 минут. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт. Бег с ускорением 3х30 м. | 1 |  |
| 3. | Повторный бег. Упражнения для развития силы, выносливости. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Техника бега. | 1 |  |
| 4. | Развитие гибкости. Упражнения у шведской стенки. | 1 |  |
| 5. | Бег «под гору», «на гору». Техника бега. | 1 |  |
| 6. | Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. Стартовый разгон. | 1 |  |
| 7. | Техника эстафетного бега . | 1 |  |
| 8. | Техника метания мяча. Развитие силы. | 1 |  |
| 9. | Метания мяча на дальность. Работа в парах. | 1 |  |
| 10. | Подвижные игры. | 1 |  |
| 11. | Специальные беговые упражнения. Разминка. Равномерный бег 1000-1200 м. | 1 |  |
| 12. | Бег на короткие дистанции 60, 100м. Челночный бег 3 х 10м. Развитие выносливости. | 1 |  |
| 13. | Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м.  | 1 |  |
| 14. | Гигиена спортсмена и закаливание. Бег средним темпом. Повторный бег 2х60 м.  | 1 |  |
| 15. | Эстафетный бег. Совершенствование.  | 1 |  |
| 16. | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. | 1 |  |
| 17. | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |
| 18. | История развития легкоатлетического спорта. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях. | 1 |  |
| 19. | Бег средним темпом в чередовании с ходьбой. Развитие координации. | 1 |  |
| 20. | Низкий старт. Стартовый разбег. | 1 |  |
| 21. | Бег по повороту. Бег 500м. Бег средним темпом в чередовании с ходьбой. | 1 |  |
| 22. | Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча, гранаты. | 1 |  |
| 23. | Кросс 1000м. Кросс 1300м | 1 |  |
| 24. | Бег 60, 100м. | 1 |  |
| 25. | Развитие силы. Челночный бег 3х10 м. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. | 1 |  |
| 26. | Беговые упражнения. Бег 60, 100м. Бег 500-800м. | 1 |  |
| 27. | Соревнование – кросс. | 1 |  |
| 28. | Эстафетный бег. Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки. | 1 |  |
| 29. | Кросс 1500м. Кросс 2000м. | 1 |  |
| 30. | Развитие прыгучести. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |
| 31. | Подвижные игры. Пионербол. | 1 |  |
| 32. | Мониторинг: бег 60 м, метания мяча, прыжки с места. | 1 |  |
| 33. | Мониторинг: бег 100 м, прыжки с разбега. | 1 |  |
| 34. | Мониторинг: челночный бег 3х10м, метания гранаты. | 1 |  |