

Свердловская область
Горноуральский городской округ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4
622933, Свердловская обл., Пригородный район, с. Лая,
ул. Зеленая площадь, 2, тел./факс 8(3435) 478830, ou4laya@mail.ru

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Быстрее! Выше! Сильнее!» (секция)**

Класс: 10-11

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности школьников, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации выделено спортивно-оздоровительное направление.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки легкоатлетов спортивно-оздоровительного этапа, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки легкоатлетов.

Рабочая программа по «Лёгкой атлетике» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту,

Рабочая программа составлена на основе внеурочной деятельности учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям лёгкой атлетикой в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям лёгкой атлетикой детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, координационных способностей)
5. Обучение основным приёмам техники бега, прыжков, метания.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральным законом от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022г);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г № 413 (ред. от 27.12.2023 г) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г № 28;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 05.07.2022 г № ТВ-1290/03 «Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС НОО и ФГОС ООО»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 г № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»);
- Положение о внеурочной деятельности ОО;
- Уставом школы.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Легкая атлетика» предназначена для учащихся 10-11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по легкой атлетике и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Описание места курса: программа создана на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования. Курс входит в раздел учебного плана «Внеурочной деятельности», направление - «спортивно-оздоровительное».

Адресат программы: обучающиеся 5-9 классов.

Анатомо-физиологические особенности среднего школьника.

Физиологические изменения в младшем школьном возрасте существенны, но при этом развитие – плавное, постепенное.

Формируются все изгибы позвоночника, однако еще не завершено окостенение, что делает позвоночник уязвимым к деформациям.

Крепнут связки, мышцы (особенно крупные), мелкая же мускулатура отстает в развитии. Интенсивно растет сердечная мышца. Сердце становится выносливее к нагрузкам. Интенсивно снабжение кровью головного мозга, он увеличивается в массе, приближаясь к взрослым размерам. Особенно увеличиваются лобные доли. Изменяется взаимоотношение возбуждения и торможения в пользу последнего, но возбудимость пока еще велика.

Характерной чертой подростков в этом возрасте является противоречивость поведения.

Противоречивость поведения вызвана, в первую очередь, изменениями в физиологическом развитии. Рост, вес, изменения внешности влекут за собой тревогу, неуверенность в себе, зажатость и закрытость поведения.

Л.С. Выготский отмечал, что в этом возрасте происходят большие изменения в сфере интересов ребенка. Старые интересы отмирают и им на смену приходят новые интересы. Он определил несколько групп интересов, которые, являясь доминантными, влияют на поведение подростка.

Подросток этого возраста требует к себе отношения как к взрослому человеку, он требует правды во всем: в общении, в требованиях, в правах. Равнение подростка на взрослых проявляется в стремлении походить на них внешне, приобщиться к разным сторонам их жизни и деятельности, приобрести их особенности, качества, умения, привычки и привилегии.

На реализацию курса «Легкая атлетика» в 10-11 классах отводится 34 ч в год.

Продолжительность программы: 68 часов по 34 часа в каждом классе по 1 часу в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут.

Содержание тем учебного курса

1. Теоретическая подготовка – 1 час

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие лёгкой атлетики в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития лёгкой атлетики в мире и нашей стране.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Содержание: Понятия о гигиене. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Режим дня спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

2. Техника видов лёгкой атлетики – 30 часов

Бег на короткие дистанции – 6 часов

- Техника бега на короткие дистанции
- Обучение технике бега
- Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» – 6 часов

- Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» – 6 часов

- Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
- Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
- Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Метание малого мяча – 6 часов

- Техника метания малого мяча
- Обучение технике метания малого мяча
- Типичные ошибки при обучении технике метания малого мяча

Длительный бег в равномерном темпе– 6 часов

- Техника бега на длинные дистанции
- Обучение технике бега
- Типичные ошибки при обучении технике бега на длинные дистанции

Определение и оценка уровня развития физических способностей у школьников

Получить точную информацию об уровне развития физических способностей (высокий, средний, низкий) у детей школьного возраста можно с помощью соответствующих контрольных упражнений (двигательных тестов). Тестами для оценки развития физических способностей являются простые по исполнению и не требующие специального разучивания упражнения. Они выполняются в определённой последовательности: вначале на быстроту и координацию, затем на скоростно-силовые способности и гибкость, далее на силу и в заключении на выносливость.

Описание тестов

- ***Челночный бег 30х10 метров***

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый пробегает 10 м до противоположной линии, обегает набивной мяч возвращается назад, снова обегает набивной мяч, бежит в третий раз и финиширует. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

- ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

- ***Наклоны туловища вперед из положения сидя на полу***

Используется для определения подвижности в суставах.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- На полу проводят две перпендикулярные пересекающиеся линии. На одну из них наносят разметку в сантиметрах. Учащиеся принимают положение сед ноги врозь, ступни вертикально.

Наклоняется вперёд до предела, не сгибая ноги в коленных суставах. Руки вперёд-внутрь, ладони вниз. Результат определяется от нулевой отметки до третьего пальца руки. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

- **Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

- **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

**Личностные, метапредметные результаты освоения
программы курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»**

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения

лично значимых результатов в физическом совершенстве.

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учебный план

№ п/п	Разделы, темы по предмету	Количество часов	
		Рабочая программа	
		10	11
1.	Лёгкая атлетика	34	34
1.1	Основы знаний по лёгкой атлетике	1	1
1.2	Бег на короткие дистанции	6	6
1.3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	6	6
1.4	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	6	6
1.5	Метание малого мяча	6	6
1.6	Длительный бег в равномерном темпе	6	6
1.7	Определение и оценка уровня развития физических способностей у школьников	3	3

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

1. Спортивная площадка
2. Маты гимнастические
3. Конусы спортивные
4. Палки гимнастические
5. Спортивный зал
6. Кегли
7. Обручи

Список литературы

1. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2009.
3. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность. - Москва, «Просвещение», 2011.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652815

Владелец Толстоусова Оксана Петровна

Действителен с 07.05.2024 по 07.05.2025