Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

муниципального образования г. Саяногорск

средняя общеобразовательная школа №2

(МБОУ СОШ №2)

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  решением Педагогического Совета  Протокол №1  от 30 августа 2022 | C:\Users\Пользователь\Desktop\Безымянный.jpg |

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**\_\_\_\_\_\_Легкая атлетика \_\_\_\_\_**

**(наименование программы)**

**основное общее образование**

**(уровень образования)**

**спортивно-оздоровительное направление**

**(направление программы)**

Составитель:

Разумова Снежана Николаевна,

учитель физической культуры

2022- 2023 учебный год

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Легкая атлетика» является формирование следующих умений:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Легкая атлетика» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

-определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

-проговаривать последовательность действий;

-уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

-средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

-учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

**Познавательные УУД:**

-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате работы.

**Коммуникативные УУД:**

-умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

-совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

-осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В программе отражены основные задачи наэтапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

В работе используются виды деятельности: игровой, познавательный.

Формы организации деятельности:спортивная секция.

Программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» основывается на нескольких блоках:

1. Основы знаний.Развитие легкой атлетики в России и за рубежом - представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта, его зарождении и выдающихся спортсменах.

2. Общая физическая подготовка -  даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

3. Специальная подготовка -  представлен материал по лёгкой атлетке способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

4. Показатели двигательной подготовленности -приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся. Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.Нормативы по физической подготовке.

**Календарно- тематическое планирование по легкой атлетике (ГТО)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание занятия | Дата | |
| По плану | Факт. |
| 1 | Проведение первичного инструктажа с обучающимися по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике (ГТО). |  |  |
| 2 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации |  |  |
| 3 | Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности |  |  |
| 4 | Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО |  |  |
| 5 | Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО |  |  |
| **Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы (10ч.)** | | | |
| 6 | Высокий старт. Бег с ускорением. Повторный бег. |  |  |
| 7 | Низкий старт. Бег на короткие дистанции |  |  |
| 8 | Бег «под гору», «на гору» Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м |  |  |
| 9 | Техника метания мяча Метания мяча на дальность |  |  |
| 10 | Техника спортивной ходьбы Техника эстафетного бега 4х40м |  |  |
| 11 | Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт Бег на средние дистанции 300-500 м |  |  |
| 12 | Бег на средние дистанции 400-500 м. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. |  |  |
| 13 | Эстафетный бег. |  |  |
| 14 | Ознакомление с правилами соревнований. Бег 400м |  |  |
| 15 | Равномерный бег 1000-1200 м. Технике эстафетного бега |  |  |
| **Общая физическая и специальная подготовка (10ч.)** | | | |
| 16 | Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м |  |  |
| 17 | Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 800м. |  |  |
| 18 | ОФП. Прыжковые упражнения. |  |  |
| 19 | ОРУ в движении. ОФП |  |  |
| 20 | Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростных качеств. |  |  |
| 21 | Прыжковые упражнения. Подвижные игры. |  |  |
| 22 | Эстафетный бег. Упражнения на гибкость |  |  |
| 23 | Специально-беговые упражнения. Техническая подготовка |  |  |
| 24 | Развитие быстроты. Подвижные игры. |  |  |
| 25 | Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств. |  |  |
|  | | | |
| 26 | Круговая тренировка Бег на средние дистанции 300-500м |  |  |
| 27 | Подвижные игры и эстафеты Экспресс-тесты |  |  |
| 28 | История развития легкоатлетического спорта. Развитие координации |  |  |
| 29 | Кроссовая подготовка. Встречная эстафета |  |  |
| 30 | Кроссовая подготовка. Круговая тренировка |  |  |
| 31 | Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов |  |  |
| 32 | Прыжки через препятствия. Эстафеты |  |  |
| 33 | Судейство соревнований. Интервальный бег |  |  |
| 34 | Итоговые соревнования «МЫ ГОТОВЫ К ГТО» |  |  |