

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Образовательный центр №4»

Энгельсского муниципального района Саратовской области

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от « 31 » 08 № 1
Руководитель ШМО Григорьев В.А.

СОГЛАСОВАНО.
заместитель директора по УВР
И.В. Самойлова
«01» 09 2023г.

УТВЕРЖДЕНО.
Директор МАОУ «Образовательный
центр №4»
И.В. Самойлова
Приказ от «01.09» № 190



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Название «Легкая атлетика»

Направление_спортивно-оздоровительное

Класс_9__

Составитель: Давыдова Елена Дмитриевна
учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физической культуре разработана для учащихся 9 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию комплексной программы по физической культуре в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования второго поколения. Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена с углубленным изучением и освоением спортивной игры волейбол. В основу структуры рабочей программы для секции по легкой атлетике положено методическое пособие. «Тренерам юных легкоатлетов», автор Вавк Б.В.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности, секции по легкой атлетике относится к спортивно оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, коллективная и групповая. На изучение данной программы отводится 1 час в неделю, 35 часов в год.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностные УУД

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами являются 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 совместной работы всей команды;

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)..

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.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

№п/п	Наименование раздела	Количество	
		Практические занятия (час)	Теоретические занятия
1	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ - его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой		Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение 5-10 минут вводной части
2	Общая физическая и специальная подготовка.	12	
3	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	11	
4	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	6	
5	Игровые занятия	6	
Всего часов:		35	

4. Тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол-во	По	По
---	--------------------	--------	----	----

		часов	плану	факту
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Легкоатлетическая разминка.	1		
2.	Высокий старт. Бег с ускорением Повторный бег.	1		
3.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции Развитие гибкости	1		
4.	Бег «под гору», «на гору» Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1		
5.	Техника метания мяча Техника эстафетного бега 4x40м	1		
6.	Метания мяча на дальность Техника спортивной ходьбы	1		
7.	ОФП – подвижные игры Специальные беговые упражнения	1		
8.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт Бег на средние дистанции 300-500 м.	1		
9.	Бег на средние дистанции 400-500 м. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	1		
10.	Гигиена спортсмена и закаливание. Повторный бег 2x60 м.	1		
11.	Равномерный бег 1000-1200 м. Технике эстафетного бега	1		
12.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовая подготовка	1		
13.	Круговая тренировка Бег на средние дистанции 300-500м	1		
14.	Подвижные игры и эстафеты Экспресс-тесты	1		
15.	История развития легкоатлетического спорта. Развитие координации	1		
16.	Спортивная ходьба ОФП - подтягивания	1		
17.	Низкий старт, стартовый разбег Бег по повороту	1		
18.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой	1		

	местности Бег 500м			
19.	Метание мяча Бег 700м	1		
20.	Метание гранаты Кросс 900м	1		
21.	Челночный бег Кросс 1000м	1		
22.	Бег 60, 100м Кросс 1300м	1		
23.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка Кросс 1500м	1		
24.	Метания Кросс 2000м	1		
25.	Встречная эстафета Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1		
26.	Равномерный бег 1000-1200м Развитие силы	1		
27.	Специальные беговые упражнения Эстафетный бег	1		
28.	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м	1		
29.	Бег 500-800м ОФП – прыжковые упражнения	1		
30.	Круговая эстафета. Места занятий, их оборудование и подготовка.	1		
31.	Прыжок в длину с разбега Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	1		
32.	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование Бег по пересечённой местности	1		
33.	Прыжок в высоту Развитие гибкости	1		
34.	Судейство соревнований Метание мяча, гранаты	1		
35.	Кросс 1000м (2000м) Круговая тренировка	1		

	Итого:	35		
--	--------	----	--	--