

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Образовательный центр №4»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от «30» 08.24 № 1
Руководитель ШМО [подпись]
/ __Карнаухова Н.В. /

СОГЛАСОВАНО.
заместитель директора по УВР
[подпись] Учаева Н.А.
«02» 09 2024г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «Образовательный
центр №4»
[подпись]
Самойлова И.В.
Приказ от 02.09.24 № 125-ог

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Название «Легкая атлетика»

Направление спортивно-оздоровительное
Класс 7

Разработчик
Устюжанина Т.Д.
учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физической культуре разработана для учащихся 7 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, 36 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	7	
Всего часов:		36	

4. Тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол-во часов	По плану	По 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	03.09	
2.	Высокий старт. Бег с ускорением Повторный бег.	1	10.09	
3.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции Развитие гибкости	1	17.09	
4.	Бег «под гору», «на гору» Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	24.09	
5.	Техника метания мяча Техника эстафетного бега 4х40м	1	01.10	
6.	Метания мяча на дальность Техника спортивной ходьбы	1	08.10	
7.	ОФП – подвижные игры Специальные беговые упражнения	1	15.10	
8.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	22.10	
9.	Бег на средние дистанции 400-500 м. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	1	29.10	
10.	Гигиена спортсмена и закаливание. Повторный бег 2х60 м.	1	05.11	
11.	Равномерный бег 1000-1200 м. Технике эстафетного бега	1	12.11	
12.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовая подготовка	1	19.11	
13.	Круговая тренировка Бег на средние дистанции 300-500м	1	26.11	
14.	Подвижные игры и эстафеты Экспресс-тесты	1	03.12	
15.	История развития легкоатлетического спорта. Развитие координации	1	10.12	
16.	Спортивная ходьба ОФП - подтягивания	1	17.12	
17.	Низкий старт, стартовый разбег Бег по повороту	1	24.12	
18.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности Бег 500м	1	14.01	
19.	Метание мяча Бег 700м	1	21.01	
20.	Метание гранаты Кросс 900м	1	28.01	
21.	Челночный бег Кросс 1000м	1	04.02	
22.	Бег 60, 100м Кросс 1300м	1	11.02	
23.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	18.02	

	Кросс 1500м			
24.	Метания Кросс 2000м	1	25.02	
25.	Встречная эстафета Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	04.03	
26.	Равномерный бег 1000-1200м Развитие силы	1	11.03	
27.	Специальные беговые упражнения Эстафетный бег	1	18.03	
28.	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м	1	25.03	
29.	Бег 500-800м ОФП – прыжковые упражнения	1	01.04	
30.	Круговая эстафета. Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	08.04	
31.	Прыжок в длину с разбега Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	1	15.04	
32.	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование Бег по пересечённой местности	1	22.04	
33.	Прыжок в высоту Развитие гибкости	1	29.04	
34.	Судейство соревнований Метание мяча, гранаты	1	06.05	
35.	Кросс 1000м (2000м)	1	13.05	
36.	Круговая тренировка	1	20.05	
	Итого:	36		