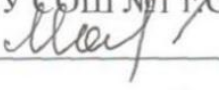


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Свирск»

Рассмотрено:
Руководитель МО
МОУ СОШ №1 г.Свирска



Протокол № 1
от « 29 » августа 2022г

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
УВР



Е.П.Матвеева
4 сентября 2022г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ № 1
г..Свирск



Л.А.Пазникова
4 сентября 2022г



Рабочая программа внеурочной деятельности
Кружок «Легкая атлетика»
для класса – 2 ч./нед.

Составлено на основе
комплексной программы
физического воспитания
учащихся В.И. Ляха, А.А.
Зданевича, – М., Просвещение,
2013 г

г. Свирск
2022

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основании положения о рабочей программе внеурочной деятельности в рамках ФГОС муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Свирск».

Программа курса «Легкая атлетика» содержит:

- планируемые предметные результаты освоения конкретного отдельного предмета, курса;
- содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности;
- календарно - тематическое планирование, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Составлено на основе комплексной программы физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича, – М., Просвещение, 2013 г.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Рабочая программа внеурочной деятельности является освоение физической деятельности. Кроме того способствует развитию личных качеств занимающихся и являются средством формирования универсальных способностей (компетенций), которые видах деятельности.

Универсальные компетенции

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и исправлять средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Личностные результаты

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.

Предметные результаты

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация;

- оказание первой помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- выполнение техники действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Тема (тематический раздел)	Содержание по ФГОС	Основные виды деятельности
Бег, эстафетный бег	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м. Бег на средние дистанции 300-500-600-800м. Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м Высокий старт (до 10-15 метров), бег с ускорением (30-40 м), (40-50 м), (50-60 м). Встречная эстафета, круговая эстафета, эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств Прыжок в длину с разбега	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Прыжки в длину	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов с разбега. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.
Прыжки в высоту	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, на дальность. Спортивная ходьба Равномерный бег (10, 12, 15, 17 минут). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Бег в гору. Преодоление препятствий Бег по пересечённой местности (2 км без учета времени).	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.
Метание	Метание теннисного мяча на заданное расстояние, на дальность. Спортивная ходьба Равномерный бег (10, 12, 15, 17 минут). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Бег в гору. Преодоление препятствий Бег по пересечённой местности (2 км без учета времени).	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Кроссовая подготовка	Подвижные игры: «Бег с флажками», «Метко в цель»,	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

	«Салки», «Разведчики и часовые» и т.д. Знания о физической культуре и судейская практика	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения бега, беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
--	---	--

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Причина коррекции планирования
	План	Факт		
1.	06.09		План работы секции. Правила поведения и ТБ секции. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	
2.	06.09		Активный отдых и формы его организации средствами Легкоатлетическая разминка. Экспресс-тесты	
3.	13.09		Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании Легкоатлетическая разминка. Экспресс-тесты	
4.	13.09		Специальные беговые упражнения. Экспресс-тесты	
5.	20.09		Специальные беговые упражнения. Экспресс-тесты	
6.	20.09		Высокий старт. Бег с ускорением.	
7.	27.09		Бег «под гору», «на гору»	
8.	27.09		Равномерный бег 1000-1200	
9.	04.10		Изучение техники бега на короткие дистанции - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ий старт.	
10.	04.10		Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Бег на короткие дистанции: 30,60, 100м	
11.	11.10		Низкий старт. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	
12.	11.10		Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	
13.	18.10		Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты	
14.	18.10		Техника эстафетного бега 4x40м	
15.	25.10		Круговая тренировка. Техника спортивной ходьбы	
16.	25.10		Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2000 м.	

17.	08.11		Специальные беговые упражнения. Полоса препятствия	
18.	08.11		Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2000 м.	
19.	15.11		Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча, гранаты	
20.	15.11		Развитие общей выносливости, силы	
21.	22.11		Специальные беговые упражнения. Метание гранаты.	
22.	22.11		Круговая тренировка. Техника спортивной ходьбы	
23.	29.11		Кросс в сочетании с ходьбой до 2000-3000м	
24.	29.11		Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Гигиена спортсмена и закаливание.	
25.	06.12		Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости	
26.	06.12		Развитие общей выносливости, координации движений	
27.	13.12		Техническая и тактическая подготовка .Равномерный бег 15 мин	
28.	13.12		Общая характеристика сторон подготовки спортсмена Кроссовая подготовка.	
29.	20.12		Спортивная ходьба. ОФП – прыжковые упражнения. Прыжок в длину места	
30.	20.12		Обучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - ознакомление с техникой , изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	
31.	27.12		ОФП. Обучение техники прыжка в длину способом«согнув ноги» обучение техники полетной фазы, обучение группировки и приземления	
32.	27.12		ОФП. Обучение техники прыжка в длину способом«согнув ноги» обучение прыжка в целом, совершенствование техники	
33.	10.01		ОФП. Обучение техники прыжка в длину способом«согнув ноги» обучение прыжка в целом, совершенствование техники	
34.	10.01		ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	
35.	17.01		ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	
36.	17.01		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	
37.	24.01		ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	
38.	24.01		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	
39.	31.01		Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка. Контрольное занятие: эстафета 4 по 100	
40.	31.01		История развития легкоатлетического спорта. Экспресс-тесты	
41.	07.02		Круговая тренировка. Развитие координации, общей выносливости	

42.	07.02		Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Развитие скоростно-силовых качеств	
43.	14.02		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	
44.	14.02		Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» - обучение техники отталкивания - обучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	
45.	21.02		Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» - обучение техники перехода через планку	
46.	21.02		Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - обучение техники прыжка в целом	
47.	28.02		Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - обучение техники прыжка в целом	
48.	28.02		ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета, подвижные игры.	
49.	06.03		Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	
50.	06.03		Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе 2000м .	
51.	13.03		Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой. Круговая тренировка.	
52.	13.03		Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	
53.	20.03		ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.	
54.	20.03		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике метания.	
55.	03.04		Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п	
56.	03.04		Метание м/м в цель с места и разбега, горизонт. и вертикаль. цель	
57.	10.04		Развитие специальной выносливости, силы	
58.	10.04		Экспресс-тесты на координацию. Прохождение полосы препятствий	
59.	17.04		Равномерный бег 15-20мин. Специальные беговые упражнения.	
60.	17.04		ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	
61.	24.04		Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями	

62.	24.04		Обучение технике бега на средние и длинные дистанции: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	
63.	08.05		Обучение технике бега на средние и длинные дистанции: - изучение техники бега по повороту - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	
64.	08.05		Экспресс-тесты на гибкость, выносливость.	
65.	15.05		ОФП. Бег на средние дистанции 600 м	
66.	15.05		ОФП.Бег на средние дистанции 800 м	
67.	22.05		Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета	
68.	22.05		ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	