муниципальное общеобразовательное учреждение   
«Устье-Угольская школа»



Рабочая программа

учебного курса

внеурочной деятельности

по физической культуре

«Легкая атлетика».

Срок реализации: 1 год (10 класс)

рп Шексна

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования; Минпросвещения от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями);

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, молодёжи», утверждённых постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 №28; СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённых постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 №2 (с последующими изменениями);

- Основная образовательная программа основного общего образования МОУ «Устье-Угольская школа»;

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам (модулям) МОУ «Устье-Угольская школа».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» направлена на:

- создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей;

- обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности;

- достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств;

- формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Легкая атлетика» предназначена для обучающихся 10 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год. Занятия проводятся на спортивном стадионе и в спортивном зале.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» реализуется с учётом рабочей программы МОУ «Устье-Угольская школа»

Цель курса: создание условий для укрепления здоровья учащихся через легкую атлетику, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Задачи курса:

-  укрепление опорно-двигательного аппарата;

- комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость;

-  развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья;

-  формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;

-   развитие основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;

-  стабилизация эмоций, обогащение  детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;

- развитие самостоятельности и творческой инициативности школьников, способности успешной социальной адаптации, умения организовать свой досуг;

-   воспитание  волевых качеств, дисциплины, самоорганизации, коллективизма, честности, скромности;

-   формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

Формы проведения занятий учебного курса:

-    словесные – рассказ, объяснение нового материала;

-   наглядные – показ подводящих упражнений и движений, демонстрация иллюстративного материала;

-   практические – апробирование элементов упражнеий: эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

1. **Содержание курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»**

Программа предусматривает задания, упражнения, на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Легкая атлетика – это не только важное средство воспитания, значение ее шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Легкую атлетику» вошли: бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Она помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

1. **Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья, у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

-   активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

  -  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные  результаты:

-  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-   обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-   организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,  организации места занятий;

-   планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-  анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-  видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-   оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-   управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

-  представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-  оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-  организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-  организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

-  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-  в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-  находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-  выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности;

-  применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты освоения учащимися внеурочной деятельности:

- представлять легкую атлетику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками легкоатлетические упражнения и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия, применять их в учебной соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1. **Тематическое планирование курса внеурочной деятельности:**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема раздела | Коли  чество часов | Форма проведения занятий | Виды деятельности обучающихся с учётом рабочей программы воспитания | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1 | Физическая культура и спорт в РФ | 1 | Беседа, показ упражнений, движений, тактических и технических действий, индивидуальная, групповая работа, соревнования, контрольные испытания. | Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время контрольных испытаний и соревнований, выполнения совместных учебных заданий. Приобретение опыта общения, взаимовыручки, развитие у обучающихся познавательной активности и интереса к легкой атлетике, формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время контрольных испытаний соревновательной деятельности, выполнения совместных учебных заданий | РЭШ, <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/>, <http://teoriya.ru/ru><https://www>. uchportal.ru/load/100, <https://konspekteka>. ru/fizkultura/ |
| 2 | История развития легкоатлетического спорта | 1 |
|  | Гигиена спортсмена и закаливание | 1 |
| 4 | Места занятий, их оборудование и подготовка | 1 |
| 5 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой | 1 |
| 6 | Правила соревнований | 1 |
| 7 | Общая физическая подготовка | 13 |
| 8 | Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метений | 13 |
| 9 | Контрольные испытания | 2 |
|  | ИТОГО | 34 |  |  |  |

Учебные материалы:

1 ) <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>- научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

2 ) <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/>- журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»