


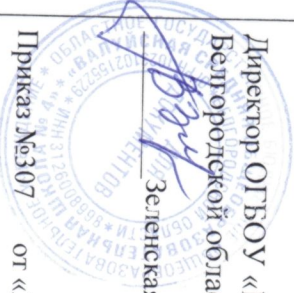


**Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Валуйская средняя общеобразовательная школа №4» Белгородской области**

<p align="center">«Согласовано»</p> <p>Руководитель МО  Говорова Е.С.</p> <p>Протокол № 1 от «10» 08. 2023 г.</p>	<p align="center">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора ОГБОУ «Валуйская СОШ № 4» Белгородской области  Ефимова Н.В.</p> <p>«15» 08. 2023 г.</p>	<p align="center">«Утверждаю»</p> <p>Директор ОГБОУ «Валуйская СОШ № 4» Белгородской области  Зеленская Г.В.</p> <p align="center"></p> <p>Приказ №307 от «30» 08. 2023 г.</p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кравчик Светланы Викторовны

внеурочная деятельность «Летняя атлетика»

Уровень обучения: основное общее образование

Срок реализации программы – 1 год

8 «В» класс

г. Валуйки-2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культурой. На занятиях легкой атлетикой обучающиеся далеко не всегда активно и с желанием выполняют учебные задания, особенно когда они связаны многократным повторением однообразных двигательных действий. В средней школе (5-8 классы) используются отдельные элементы легкой атлетики в игровой форме. Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, а также способствуют развитию физических способностей.

Опцибельные особенности программы

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет учащимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по этой программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- умение работать над ошибками, слышать, концентрироваться, ставить задачи перед собой и стремиться к их решению.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программ

Новизна рабочей программы в том, что она расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков и может быть использована в качестве:

- программы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях;
- начального этапа в рамках многолетней программы подготовки спортсменов;
- программы гармоничного развития детей в рамках дополнительного образования.

Актуальность рабочей программы обусловлена тем, что в начальной школе происходит радикальные изменения: на первый план выдвигается развивающая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению личности младших школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей.

Рабочая программа написана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М: Просвещение, 2011.

Педагогическая целесообразность рабочей программы в том, что школе принадлежит решающая роль в системе физического воспитания, ведущая роль в деле укрепления здоровья.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение способами укрепления организма, обучающихся посредством занятий легкой атлетикой.

Задачи:

Образовательные:

1. Дать представление об оздоровлении организма и улучшения самочувствия;
2. Привитие интереса к занятиям легкой атлетикой;
3. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка;
4. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции

Развивающие:

1. Развить координацию движений и основные физические качества;
 2. Способствовать повышению работоспособности обучающихся;
 3. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.
- Воспитательные:**
1. Воспитание нравственных и волевых качеств;
 2. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
 3. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

При создании программы авторы учитывали потребности современного российского общества и возрастные особенности развития детей.

Возраст детей – от 13 до 14 лет (средний школьный возраст).

Срок реализации программы – 1 год

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу, всего в год 34 часа.

Условия приема: к тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

Количество обучающихся в группах на начальном этапе не должно превышать 20 человек. Продолжительность учебного занятия 40 минут (см. табл. 1). Продолжительность занятий зависит от года обучения, возраста и других факторов. Количество рекомендуемых часов указано в тематическом плане.

Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможность для творческой инициативы тренеров и преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

В процессе обучения дети среднего школьного возраста легко и естественно осваивают легкоатлетические упражнения, учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

Дети более старшего возраста овладевают знаниями по истории легкой атлетики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов легкоатлетических упражнений; учатся работе в коллективе, самовыражению; участвуют в соревнованиях процессах и т. д.

Регулярные занятия по программе помогают гармоничному развитию детей.

На 4-м году обучения (ступень спортивного совершенствования) возможна квалификация занимающихся как спортсменов.

В основе программы — авторская методика Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Программа апробирована в образовательных учреждениях в рамках дополнительного образования.

СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Таблица 1

Часть занятия	Упражнения	Продолжит ельность части
Вводная	Упражнения общей разминки и/или элементов разминки.	7—10 мин
Основная (тренировочный процесс начальной подготовки)	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, силы, координации, выносливости, а также упражнения с предметами.	20—25 мин
Заклочительная	Спортивные игры, эстафеты.	Оставшееся время

4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Для обучения по данной программе используются различные методы:

Словесные методы:

- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчет.

Наглядные методы:

- показ упражнений и техники выполнения упражнений;
- использование учебных наглядных пособий;
- видеофильмы, слайды.

Практические методы:

- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Форма занятий

- групповая работа;
- круговая работа;
- индивидуальная работа, лекция;
- самостоятельная работа;
- учебно-тренировочная.

Формы обучения:

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по направлению «Легкая атлетика».

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- развитие мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности и личностный смысл обучения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- готовность конструктивно разрешать конфликты, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование у обучающихся представлений о значении физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, спортивные кружки и секции, оздоровительный досуг);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании изучения программы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности

Примерные нормативы за 8 класс

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способом перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1	-	-	-
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28

7. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Виды деятельности
1.	<p>раздел: Беговые упражнения</p> <p>Теоретическая часть: Знания о физической культуре: - Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой; Физическая культура человека: - проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и</p>	Словесная Наглядная	Групповая Индивидуальная

<p>телосложения.</p> <p>Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.</p>		
<p>2.</p> <p>раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега <i>История развития легкой атлетики.</i> - выдвигаясь достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.</p> <p>Практическая часть: - прыжки в длину с места; - движение в полете в прыжках в длину с разбега; - подбор индивидуального разбега для каждого ученика; - ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. - Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p>
<p>3.</p> <p>раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. <i>Физическая культура (основные понятия).</i> - здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Практическая часть: - разбег в сочетании с отталкиванием; - переход через планку; - подбор индивидуального разбега для каждого ученика; - прыжки в высоту с разбега;</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p>

<p>- специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.</p>		
<p>4. раздел: Метание малого мяча</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. <p>Физическая культура человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оказывать помощь своим сверстникам. <p>Практическая часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение «скрестного» шага при разбеге; - метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; - отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; - метание малого мяча с полного разбега; - метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м. 	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая Индивидуальная</p>
<p>5.</p> <p>раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. <p>Способы двигательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Организация досуга средствами физической культуры. <p>Практическая часть:</p> <p><i>Игры с бегом:</i> «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.</p> <p><i>Игры с прыжками:</i> «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «У дочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.</p> <p><i>Игры с метанием:</i> «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта».</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая Индивидуальная Игровая</p>

Приложение к рабочей программе

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 «В» класс

№ п/п	Сроки прохождения – 1 группа		Сроки прохождения – 2 группа		Раздел программы и темы занятий	Воспитательный потенциал	Формы проведения
	Плано вые	Фактич еские	Плано вые	Фактич еские			
Бег на коротких дистанциях – 7 ч							
1.	6.09		6.09		Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Учебно-тренировочная.
2.	13.09		13.09		Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе.	Учебно-тренировочная.
3.	20.09		20.09		Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции.		Учебно-тренировочная.
4.	27.09		27.09		Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции.		Учебно-тренировочная.
5.	4.10		4.10		Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.		Учебно-тренировочная.
6.	11.10		11.10		Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.		Учебно-тренировочная.
7.	18.10		18.10		Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.		Учебно-тренировочная.
Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» - 8 ч.							
8.	25.10		25.10		Обработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.	Учебно-тренировочная.
9.	8.11		8.11		Обработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Формирование умения и	Учебно-тренировочная.

10.	15.11		15.11		Подбор индивидуального разбега для каждого ученика.	желания оказывать помощь.	Учебно-тренировочная.	
11.	22.11		22.11		Подбор индивидуального разбега для каждого ученика.		Учебно-тренировочная.	
12.	29.11		29.11		Подбор индивидуального разбега для каждого ученика.		Учебно-тренировочная.	
13.	6.12		6.12		Прыжок в длину с полного разбега.		Учебно-тренировочная.	
14.	13.12		13.12		Прыжок в длину с полного разбега.		Учебно-тренировочная.	
15.	20.12		20.12		Прыжок в длину с полного разбега.		Учебно-тренировочная.	
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - 8 ч.								
16.	27.12		27.12		Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания».		Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Учебно-тренировочная.
17.	10.01		10.01		Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания».		Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе.	Учебно-тренировочная.
18.	17.01		17.01		Подбор индивидуального разбега для каждого ученика.			Учебно-тренировочная.
19.	24.01		24.01		Подбор индивидуального разбега для каждого ученика.			Учебно-тренировочная.
20.	31.01		31.01		Подбор индивидуального разбега для каждого ученика.			Учебно-тренировочная.
21.	7.02		7.02		Прыжок в высоту с полного разбега.			Учебно-тренировочная.
22.	14.02		14.02		Прыжок в высоту с полного разбега.			Учебно-тренировочная.
23.	21.02		21.02		Прыжок в высоту с полного разбега.			Учебно-тренировочная.
Метание малого мяча – 6 ч.								
24.	28.02		28.02		Техника отведения руки с малым мячом на два шага в холдбе и	Формирование дисциплинированности,	Учебно-тренировочная.	

25.					медленном беге.	корректности, требовательности к себе.	Учебно-тренировочная.
	6.03		6.03		Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.		Учебно-тренировочная.
26.	13.03		13.03		Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега.		Учебно-тренировочная.
27.	20.03		20.03		Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега.		Учебно-тренировочная.
28.	3.04		3.04		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	Формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».	Тренировочная.
29.	10.04		10.04		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	Формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».	Учебно-тренировочная.
Подвижные игры с элементами легкой атлетики — 4 ч.							
30.	17.04		17.04		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».	Учебно-тренировочная.
31.	24.04		24.04		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики		Учебно-тренировочная.
32.	8.05		8.05		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики		Учебно-тренировочная.
33.	15.05		15.05		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики		Учебно-тренировочная.
34.	22.05		22.05		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Учебно-тренировочная.	