

Российско - таджикское государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов
в г. Турсунзаде имени Д.И. Менделеева»

«ПРИНЯТО»
на Педагогическом совете
Протокол №1
от «28» августа 2024г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор РТ ГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде имени
Д.И. Менделеева»
М.М.Бендрикова
Приказ № 69-ОД от «28» августа 2024г.



Рабочая программа

курса внеурочной деятельности
«Лёгкая атлетика»
направление «Спортивно-оздоровительная деятельность»
для 9 классов
на 2024/2025 учебный год

г. Турсунзаде, 2024г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение

Рабочая программа внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» для учащихся 9 классов составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 г. №568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г №287».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».
- Устава РТГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде им. Д.И. Менделеева».
- Положения о рабочей программе учебных предметов, учебных модулей и учебных курсов, в том числе курсов внеурочной деятельности РТГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде им. Д.И. Менделеева».
- Рабочей программы воспитания.

Срок реализации рабочей учебной программы - 2024/2025 учебный год
Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа: 34 часа в год - 1 час в неделю.

Цель и задачи курса внеурочной деятельности

Основные цель

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей)

Основные задачи:

- 1 Образовательная:
 - обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки, метания и др.)
 - формировать знания об основах физкультурной деятельности
- 2 Развивающая:
 - развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)
- 3 Воспитательная:
 - формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
 - воспитание морально-этических и волевых качеств
- 4 Оздоровительная:
 - укрепление здоровья

Актуальность, педагогическая целесообразность

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении

познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, толкание ядра, а также легкоатлетические многоборья – десятиборье, пятиборье и др. Основной лёгкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия лёгкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость лёгкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Лёгкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть её возможности в семье и школе, предоставляет ребёнку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами лёгкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям лёгкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по лёгкой атлетике для 9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят один раз в неделю по одному часу.

Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей старшего возраста учитывает увеличение физической нагрузки.

Планируемые результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лёгкая атлетика» является формирование следующих умений: 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 программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лёгкая атлетика» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить 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.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию и делать выводы

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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.

Планируемые результаты освоения курса

- желание заниматься тем или иным видом лёгкой атлетики;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции;

- иметь представление о технике бега на длинные дистанции;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- интерес родителей к занятиям ребёнка в кружке.

Содержание курса внеурочной деятельности

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест проведения занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам лёгкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий.

Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарём, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением в руках и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами, со скакалками и мячами; упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения: перекаты, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1 Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног).

2 Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног; низкий старт, стартовый разбег).

3 Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу).

Изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд. По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег на 60 м.

4 Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5 Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег

в медленном темпе 2-2,5 мин. Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м. и 6х10 м.

Повторный бег 5х60 м. Равномерный бег 2000-3000 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения: бег на 30, 60, 100, 1000 м.; челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, наклоны туловища сидя на полу, метание набивного мяча на дальность. Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядные пособия в виде картинок и журналов.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований. История развития лёгкой атлетики в России.	1
2	Общая физическая и специальная подготовка	23
3	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	2
4	Тактическая подготовка	1
5	Игровые занятия	5
6	Контрольные испытания	2
	Итого	34

**Календарно -тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Лёгкая атлетика» (34 часа).**

№ п/п	Дата проведения	Тема	Форма проведения	часы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития лёгкой атлетики в России.	Вводное занятие	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru
2		Легкоатлетическая разминка	Занятие по совершенствованию знаний, умений, навыков	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru
3		Высокий старт. Бег с ускорением	Учебно-тренировочное занятие	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru
4		Повторный бег. Прыжок в высоту.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru
5		Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://www.gto.ru
6		Бег «под гору», «на гору». Развитие выносливости.	Совершенствование специальных физических качеств	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru
7		Обучение технике спринтерского бега. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 м.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://www.gto.ru

8		Техника метания мяча. Подвижные игры.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru
9		Техника эстафетного бега 4x10 м.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега.	1	https://www.sports.ru
10		Метания мяча на дальность. Подвижные игры.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://www.sports.ru
11		ОФП – подвижные игры.	Общая физическая и специальная подготовка.	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru
12		Специальные беговые упражнения.	Совершенствование специальных физических качеств	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru
13		Бег на короткие дистанции 60, 100 м.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://www.gto.ru
14		Бег на средние дистанции 400-500 м.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru
15		Челночный бег 3x10 м. и 6x10 м.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://www.gto.ru
16		Повторный бег 5x60 м.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru
17		Равномерный бег 2000-3000м.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru
18		Совершенствование техники эстафетного бега.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://www.sports.ru

19		Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru
20		Кроссовая подготовка.	Совершенствование специальных физических качеств	1	https://www.sports.ru
21		Круговая тренировка. Развитие гибкости.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru
22		Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://www.sports.ru
23		Низкий старт, стартовый разбег.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru
24		Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	Совершенствование специальных физических качеств	1	https://www.sports.ru
25		Метание гранаты. Бег на 60, 400 м.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://www.gto.ru
26		Кросс 3000 м.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru
27		Кросс 2000 м.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru
28		Встречная эстафета. Подвижные игры.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://www.sports.ru
29		Равномерный бег 2000-3000 м.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru

30		Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Совершенствование специальных физических качеств	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru
31		Бег 500-800 м. Специальные беговые упражнения.	Совершенствование специальных физических качеств	1	https://www.sports.ru
32		ОФП – прыжковые упражнения.	Общая физическая и специальная подготовка	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru
33		Повторный бег 5х60 м. Специальные беговые упражнения.	Учебно-тренировочное занятие	1	https://www.sports.ru
34		Бег 1500 м.	Контрольные испытания.	1	https://info@edsoo.ru https://www.sports.ru
	Итого			34	

Учебно-методическое обеспечение реализации программы.

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачёты.

Средства
обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.
-

Список литературы.

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
2. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физическая культура и спорт, 2009.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.
5. Антропова А.П. Основы гигиены. Просвещение, 2007г.

Электронно-образовательные ресурсы

<https://urok.1sept.ru>
<https://resh.edu.ru>
<https://www.sports.ru>
<https://www.gto.ru>
<https://info@edsoo.ru>

«СОГЛАСОВАНО»
зам. директора по ВР

«__»_____2024_года

Лист корректировки рабочей программы

по курсу внеурочной деятельности Волейбол

учитель

№ занятия (ов) по осн. КТП	Дата(ы) по осн. КТП	Дата(ы) фактиче ского проведе ния	Тема (ы)	Количество часов на данную тему		Причина корректиро вки, основание	Способ корректиро вки
				по плану	дано		