

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Редькинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.22

Утверждаю
Директор школы:
Логачева Т.Н. _____
Приказ от 31.08.22 №22

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Юные олимпийцы

5-9 КЛАССЫ

2022-2023

**Составитель: Андреева Л.А.
учитель физической культуры**

2022-2023 год

Пояснительная записка

В основу программы внеурочной деятельности по «Легкой атлетике» положен один из видов программного материала «Легкая атлетика» комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов с некоторыми отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей материально-технической базы, сложившимися традициями физкультурно-спортивной деятельности. В первую очередь это касается хороших параметров их здоровья и уровня физической подготовленности. В связи с этим содержание программы направлено на то, чтобы содействовать расширению их двигательного опыта, обеспечить сохранение и укрепление здоровья, формировать и развивать стойкий интерес к самостоятельным занятиям легкоатлетическими упражнениями на свежем воздухе.

Легкая атлетика характеризуется богатством содержания и разнообразием физических упражнений. Большое количество легкоатлетических упражнений позволяет каждому молодому человеку, имеющему удовлетворительное общее физическое развитие, найти подходящие для себя виды легкой атлетики. Упражнения и соревнования в ходьбе, беге, прыжках и метаниях всех видов позволяют проявлять и доводить до совершенства разнообразные необходимые молодому организму качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, внимание, настойчивость, самообладание и др.

При правильном выполнении легкоатлетических упражнений в динамическую работу включается весь двигательный аппарат ребенка, усиливается обмен веществ, повышаются и улучшаются функции внутренних органов и жизнедеятельность организма в целом (главным образом в беге). Многие легкоатлетические движения производятся в суставах по полной амплитуде (главным образом в метании). Занятия легкой атлетикой проводятся на свежем воздухе, благодаря этому легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Следует отметить общедоступность легкой атлетики. Входящие в нее упражнения не требуют больших затрат на оборудование и экипировку.

Цель программы:

направлена на совершенствование техники спринтерского и стайерского бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Концепция программы ««Легкая атлетика-королева спорта» строится на решении следующих

задач:

- привлечение к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости, быстроты и координации;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В результате изучения учебного курса внеурочной деятельности учащиеся должны:

- уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения
- запоминать последовательность упражнений в легкой атлетике
- уметь владеть своим телом
- уметь легко выполнять упражнения
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- желание заниматься тем или иным видом легкой 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: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание	Характеристика основных видов деятельности
Знание о физической культуре.	-соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, технически правильно принимать положение стартовых команд.
Физические упражнения.	выполнять команды на построения и перестроения; выполнять организующие строевые команды; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; выполнять повороты в беге на различных дистанциях, выполнять легкоатлетические упражнения в технике движения рук и ног в прыжках и в длину, высоту, с места. технически правильно держать корпус, ноги и руки в метании различных снарядов, бег на разные дистанции и с разной скоростью, уметь преодолевать полосу препятствий, технически правильно выполнять торможение и остановки, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.
Физкультурная деятельность. Самостоятельные занятия.	составлять комплекс режима дня, выполнения закаливающих процедур, комплексы упражнений для формирования правильной осанки, проведение самостоятельных оздоровительных занятий в режиме дня (утренней зарядке, физкультминуток.
Самонаблюдение и самоконтроль.	оценивать величину нагрузки по частоте пульса, измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств ребенка, изменение частоты сердечных сокращений в выполнении физических нагрузок.
Подвижные и спортивные игры.	соблюдать правила взаимодействия с

	<p>игроками, правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой в подвижных играх, технически правильно выполнять броски и ловлю мяча разными способами, умение двигаться по площадке, бросать мяч в цель с правильной постановкой рук и ног, повороты, удары, броски, с различных положений, ловля и передача мяча, отбивание, нападающие и блокирующие удары, выполнять упражнение, добиваясь конечного результата.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>составлять и применять комплексы физических упражнений в утренней зарядке, физкультминутках, профилактика и коррекция нарушений осанки, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях;</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Технически правильно выполнять различные виды кувырков, выполнять упражнения на равновесия гимнастическом бревне, гимнастических скамейках, технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и коня, стойки на руках и голове, -технически правильно выполнять упражнения на перекладине, уметь выполнять упражнения на параллельных и разновысоких брусьях (висы и упоры), умение выполнять комплексы вольных упражнений, выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>

Тематическое планирование

Внеурочная деятельность «Легкая атлетика»

№	Тема	Кол-во часов	по плану	по факту
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление с видами легкой атлетики, правилами соревнований. Структура легкоатлетических упражнений.	1ч		
2	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш» в беге с низкого старта. Бег 10 р х 30 м .90 % соревновательной скорости через 2 мин отдыха	1ч		
3	Стартовый разгон. Бег с низкого старта под команду 2х10,2х20,2х30м.Прыжковые упражнения	1ч		
4	Финиширование в беге на 60м Бег 5 р х 60 м.Упражнения на гибкость. Прыжки по ступенькам вверх и вниз. Бег 1000м в равномерном темпе. Пульс 150 уд/мин.	1ч		
5	Бег 100м. х 2 раза.60 м х 2 раза,40 м х 2 раза. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения	1ч		
6	Подбор разбега в прыжках длину способом «согнув ноги».Бег 300 м 90% скорости соревновательной. Прыжки «Каскад»	1ч		
7	Разбег в прыжках длину. Прыгнуть 6 раз. Игра «Кто дальше?».Бег 5 р х 30 м.Прыжки через барьеры. Бег 1000м. Пульс 150 уд/мин	1ч		
8	Движения в полете и приземление в прыжках в длину..Метание ядра вперед и назад по 5-6 раз. Равномерный бег 1000м	1ч		
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги».-6 раз с 6 б.ш. Бег 3р х 30м, 1 р х 40 м 95 % скорости с высокого старта. Упражнения на пресс и спину	1ч		
10	Постановка ноги при отталкивании. Прыжки в высоту с 7 б. ш. способом «перешагивание» 10-12 раз. Игра «Удочка»	1ч		
11	Переход через планку и приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание».Прыжки с 1, 3, 5 б.ш.	1ч		

	Подвижная игра «Кто выше?»			
12	Целостное выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание» с 7б. шагов-5раз. Прыжки на 2-х ногах через барьеры	1ч		
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель 1х1 м. Прыжки со скакалкой 500 раз. Бег 2р х 100м через 5 мин отдыха. Упражнения на пресс и спину	1ч		
14	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки со скакалкой 300 раз. Прыжковые упражнения.	1ч		
15	Метание мяча 150 г на дальность. Прыжки в длину с 6 беговых шагов до 10 раз. Упр.на гибкость.	1ч		
16	Бег 1000м с препятствиями способом «наступая». Стретчинг.	1ч		
17	Представления учащихся о норме веса. Бег с препятствиями 1000м способом «опорой руки и ноги».	1ч		
18	Барьерный бег. Атака, переход ч/з барьер, сход).5 барьеров Н=72 см расстановка 6 м в 3 шага – 10 раз. Передача эстафетной палочки.	1ч		
19	Бег 1000м с преодолением препятствий барьеры через 70 м Н=50 см.Упражнения на гибкость. пресс. отжимания, подтягивания	1ч		
20	Зоны передач в эстафетном беге 4х100м. Бег 4 х 100м -3 раза.	1ч		
21	Методика самостоятельных занятий. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Метко в цель»	1ч		
22	Эстафетный бег 4х100м и 4х400м. Прыжки со скакалкой 400 раз. Стретчинг	1ч		
23	Бег с низкого старта 2х10м,2х20м,2х30м. Прыжковые упражнения.	1ч		
24	Стартовый разгон в беге на 60м.Старты 2х30м; 2х60м.Бег с хода 2 х 40 м.	1ч		
25	Финиширование в беге на 60м. Бег 5 х 60 м 95% скорости. Прыжки вниз по ступенькам на одной ноге.	1ч		
26	Бег 100м. Контрольное соревнование.	1ч		
27	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Индивидуальный разбег. Приседания 50 раз. Прыжки через барьеры Н=50 см	1ч		
28	Сочетание разбега и постановки ноги при отталкивании в прыжке в длину «сп.	1ч		

	«согнув ноги».Прыжки с 6 б.ш,8 б.ш; с 12 б.ш. Подвижная игра «Кто дальше?»			
29	Движения в полете и приземление в прыжках в длину сп. «согнув ноги».Прыжки с 12 б.ш до 10 раз. Прыжковые упражнения: с ноги на ногу 5х60 м.	1ч		
30	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 6 б.ш.-6 раз; с 8 б.ш. – 6 раз. Прыжки вверх на 2-х ногах по ступенькам.	1ч		
31	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3,5,7 шагов. Постановка ноги при отталкивании. Подвижная игра «Достань мяч»	1ч		
32	Переход ч/з планку и приземление в прыжках в высоту сп. «перешагивание». Игра «Удочка»	1ч		
33	Целостное выполнение прыжка в высоту сп. «перешагивание». Прыжки ч/з 5б-ров Н=30 см-5 раз	1ч		
34	Прыжок в высоту способом «фосбери флоп» с 1-го шага, с 3-х шагов, с 5 шагов, с полного разбега .Прыжковый марафон. Бег 3 х 200 м.	1ч		
35	Метание мяча в вертикальную цель 1м х 1м 5-6 раз Прыжковые упражнения горизонтальной направленности	1ч		