

**Пояснительная записка**

План внеурочной деятельности МБОУ СОШ №7 на 2024 - 2025 учебный год разработан в соответствии с:

1.Федеральным законом «Об Образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ

**2.** Приказом Министерства образования и науки РФ от17.12.2010г №1897, зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011г., регистрационный номер 19644 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"

3.Федеральным государственным образовательным стандартам основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2011 г. регистрационный N 19644 ).

4. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. №03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования ".

5. Письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 14.12.2015г №09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ".

6.Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», (Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. N 19993);

7.Письмом Министерства образования РФ от 2.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ.

8. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «».

9. Программа внеурочной деятельности   К61 Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011.

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, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой 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.

Легкая 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 ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

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

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике **для учащихся 5-9 классов**. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Занятия проходят **два раза в неделю по 1 часу.**

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

**Цель обучения:**

Улучшение физических качества школьника, посредством освоения новых видов упражнений с более высокой нагрузкой.

**Задачи:**

* Расширение двигательного опыта за счет овладения новых двигательных действий легкой атлетики и использования их в качестве средств укрепления здоровья.
* Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей, в общем, и коллективном взаимодействии.
* Обучение основам профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения.
* Расширение объема знаний и разнообразных форм соревновательной и физкультурной деятельности.

**Особенности программы**

Соотнесенность с планом учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура».

Направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с материально-технической оснащенностью учебного процесса, видам учебного учреждения и регионально-климатическими условиями.

Содержание программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что способствует эффективному освоению учащимися знаний и умений.

**Содержание программы** (72часа)

Медико-биологические основы

Роль и значение легкой атлетики в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведения тренировки.

Массаж, его задачи и виды (восстановительный, тонизирующий, лечебный).

Самомасаж.

***Практически умения***

Самостоятельная организация занятий.

Страховка и самостраховка.

Самоподготовка к соревнованиям.

***Двигательные умения и навыки***

Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением.

Бег: спринтерский бег 100м,60м,30м,200м; эстафетный бег 4×100,4×400; кросс 2-3км.

Бег 400-800 метров.

Прыжок в длину: с разбега в длину способом «прогнувшись», «тройной» прыжок с места и небольшого разбега.

**Специально-развивающие упражнения**

Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; бег по пересеченной местности; повторный бег с препятствиями в максимальном темпе; повторный бег с финальным ускорением; кроссовый бег; переменный бег с дополнительным отягощением; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; равномерный бег до 10 мин.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте, упражнения на дифференцировку мышечных усилий; прохождение полосы препятствий, включающий быстрые кувырки; комбинированное выполнение акробатических упражнений с бегом на короткие дистанции

Развитие силовых способностей; специально прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями; прыжки в полуприсяде; выпрыгивания; бег в горку, с дополнительным отягощением и без; бег с препятствиями; атлетическая гимнастика; упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением; индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки; повторное выполнение многоскоков;

Развитие скоростных способностей; бег на месте с максимальным ускорением; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанции с максимальной скоростью по прямой; максимальный бег по прямой с «ходу»; бег с максимальной скоростью 60-30метров; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; мини-футбол по упрощенным правилам.

**Виды и формы контроля**

Индивидуальное наблюдение, соревнование и тестирование физических качеств. 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 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

**Условия реализации**

Для выполнения программы необходимы спортивные сооружения: спортзал, стадион. Кроме того: спортивный инвентарь (скакалки, мячи (волейбольные, футбольные, баскетбольные)), рулетка, секундомер, свисток, сигнальные флажки, фишки для разметки, гимнастические скамейки, турник.

От состояния спортивного инвентаря и спортивных сооружений (их оснащенности), будет зависеть качество подготовки!

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Вводное занятие. | 1 | 1 | - |
| 2. | История развития легкоатлетического спорта. | 1 | 1 | - |
| 3. | Гигиена спортсмена и закаливание. | 1 | 1 | - |
| 4. | Места занятий, их оборудование и подготовка. | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 1 | 1 | - |
| 6. | Ознакомление с правилами соревнований. | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Общая физическая и специальная подготовка. | 26 | - | 26 |
| 8. | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | 35 | - | 35 |
| 9. | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | Согласно плану спортивных мероприятий. | | |
|  | ИТОГО | 68 | 6 | 66 |

**Содержание программы.**

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

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

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

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

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

Ознакомление с правилами соревнований. Павла соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в длину.

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 для рук 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, кувырки, 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 движениями 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, бег30, 60 м).

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

5. Кроссовая подготовка (бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 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).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Программа строится на основе следующих **методических рекомендаций**:

1. ориентация уровней нагрузок юных спортсменов;

2.увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;

3.соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

4.учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

**Критерии оценки деятельности группы по легкой атлетике:**

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

- уровень освоения гигиены и самоконтроля.

**Календарно-тематическое планирование.**

Лёгкая атлетика – 2 часа в неделю.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1. | Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения и ТБ. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Бег на короткие дистанции:60-100м. | 2 |  |
| 2. | Легкоатлетическая разминка. ОФП. Обучение технике бега на короткие дистанции и эстафетного бега | 2 |  |
| 3. | Эстафетный бег. Повторный бег. Бег с ускорением. | 2 |  |
| 4. | Специальные беговые упражнения Обучение технике бега по дистанции. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Игра «Догони свою пару» | 2 |  |
| 5. | Упражнения на развитие ловкости. Челночный бег. Подвижная игра «Охотники и утки» | 2 |  |
| 6. | Метания мяча на дальность- контроль техники. | 2 |  |
| 7. | Техника спортивной ходьбы. Подвижная игра «Охотники и утки» | 2 |  |
| 8. | ОФП – подвижные игры | 2 |  |
| 9. | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. | 2 |  |
| 10. | Гигиена спортсмена и закаливание. Обучение технике легкоатлетических упражнений. | 2 |  |
| 11. | Равномерный бег 1000-1200 м. Спортивная игра мини-футбол. | 2 |  |
| 12. | Техника эстафетного бега. Подвижная игра «Пионербол» | 2 |  |
| 13. | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 2 |  |
| 14. | Кроссовая подготовка. Подвижная игра «Борьба за знамя». | 2 |  |
| 15. | Круговая тренировка. Подвижная игра «Мяч ловцу». | 2 |  |
| 16. | Бег на средние дистанции 300-500м. Подвижная игра «Мяч ловцу». | 2 |  |
| 17. | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  |
| 18. | Экспресс-тесты | 2 |  |
| 19. | ОФП – подтягивания. Подвижная игра «Удочка». | 2 |  |
| 20. | Низкий старт, стартовый разбег | 2 |  |
| 21. | Бег по повороту. Эстафеты | 2 |  |
| 22. | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности | 2 |  |
| 23. | Бег 500м.Развитие выносливости. | 2 |  |
| 24. | Метание мяча. Эстафеты. | 2 |  |
| 25- | Круговая тренировка. Подвижные игры и эстафеты. | 2 |  |
| 26 | Челночный бег. Подвижная игра «Охотники и утки». Кросс 1000м. | 2 |  |
| 27. | Бег на короткие дистанции 30,60, 100м. ОФП. | 2 |  |
| 28. | Бег на средние дистанции. ОФП. | 2 |  |
| 29. | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Подвижные игры. Гигиена спортсмена и закаливание. | 2 |  |
| 30. | Встречная эстафета. Спецупражнения для легкоатлетов. Спортивная игра волейбол. | 2 |  |
| 31. | Специальные беговые упражнения. Развитие силы. Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции. | 2 |  |
| 32. | Ознакомление с правилами соревнований. Бег 30,60, 100м.Игра | 2 |  |
| 33. | ОФП-прыжковые упражнения. Круговая эстафета | 1 |  |
| 34. | Бег по пересечённой местности. Подвижные игры | 1 |  |
| 35. | Техника метания мяча, челночный бег- контроль. Игра «Лапта» | 1 |  |
| 36. | Бег на выносливость. Прыжок в длину с разбега. Подготовка к участию в соревнованиях. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания | 1 |  |

**Перечень спортивного оборудования**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оборудование** | **Количество** |
| Гимнастическая тележка (комплект) | 1 |
| Скакалки | 5 |
| Гимнастическая скамейка | 2 |
| Стенка гимнастическая 2400х800 | 4 |
| Медицинболы (набивные мячи) | 1 |
| Мячи для метания (теннисные) | 3 |
| Рулетка 5 м | 1 |
| Свисток | 1 |
| Секундомер | 1 |
| Стартовые колодки | - |
| Комплект номеров | 1 |
| Эстафетные палочки | 4 |
| Биты для игры в лапту | 1 |
| Аптечка медицинская | 1 |

**Литература:**

* Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика». Внеурочная деятельность.
* Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват.организаций/ В.И.Лях -М.: Просыещение,2015.-2-е изд.-190 с.;
* Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы.:пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. 3-е изд.,перераб. доп.-М.: Просвещение, 2014.-208 с.;
* Физическая культура 8-9 классы учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха.Просвещение, 2013.-256 с.
* Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2014.- 143 с.
* Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях.- 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.
* Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
* Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
* Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание изменений** | **Нормативный акт, закрепляющий изменение** | **Примечание** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**  
1.1. К занятиям Л/А допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся   
с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.   
1.2. При проведении занятий по Л/ А соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.   
1.3. При проведении занятий по Л/А возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:   
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;   
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;   
- выполнение упражнений без разминки.   
1.4. При проведении занятий по Л/А должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.   
1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.   
1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок про ведения учебных занятий и правила личной гигиены.   
1.7. Обучающиеся, допустившее невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми учащимися проводиться внеплановый инструктаж по охране труда.   
**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**  
2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой.   
2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме-месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.   
2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.). 2.4.Провести разминку.   
**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**  
3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.   
3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.   
3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.   
3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.   
3.5. Не проводить метания без учителя не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.  
3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метения без разрешения учителя.   
3.7. Не подавать снаряд друг другу броском.   
**4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**  
4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.   
4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.   
**5.ТРЕДОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ**  
5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивного инвентарь.