

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса

Юргинский городской округ

МБОУ «ООШ № 15 г. Юрги»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

К. К. Булатова

Приказ № 118-Д

от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Королева спорта ГТО»**

Юрга 2023 год

Пояснительная записка

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в разных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о лёгкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдения за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активисткой культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия лёгкой атлетикой своё ближайшее окружение (семью, друзей и т. д.).

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» на занятиях во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать

Значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

Прикладное значение легкоатлетических упражнений;

Правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;

Название разучиваемых легкоатлетических упражнений;

Технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;

Типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;

Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

Основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и высоту с разбега, метание малого мяча на дальность;

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетике.

Уметь

Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;

Техники правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;

Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание в своей возрастной категории;

Помогать в судействе по лёгкой атлетике.

Демонстрировать

Общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, прыгучесть, гибкость, гибкость и координации);

Легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (высоту и длину);

Тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Общую физическую подготовку;

Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега;

Умение предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

2.Содержание учебного курса

История развития лёгкой атлетике. Зарождение лёгкой атлетике в древности. Исторические сведения о лёгкой атлетике. Цель и задачи современной лёгкой атлетике. Первые чемпионы по лёгкой атлетике.

Основные этапы развития лёгкой атлетике в России (СССР). Выдающиеся достижения спортсменов на олимпийских играх.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.

Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метанию.

Техника выполнения разучиваемых упражнений.

Основные упражнения для развития физических качеств. Укрепление основных мышечных групп, комплексное развитие двигательных качеств.

Способы двигательной деятельности

Общеразвивающие упражнения.

Бег на короткие дистанции: беговые упражнения, высокий старт и стартовый разгон, бег с высокого старта, бег с ходу, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетике.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: прыжковые упражнения, прыжок в длину с 7-9 шагов с разбега, подвижные игры и эстафеты с преодолением препятствий.

Метание малого мяча: с места с одного шага, с двух-трёх шагов, в горизонтальную и вертикальную цель, подвижные игры с элементами метания, длительный бег в равномерном темпе.

Тестирование физической подготовленности учащихся. Бег с высокого старта 60м, прыжок в длину с места, бег на 1000м с высокого старта, подтягивание на перекладине, наклон вперёд из положения сидя на полу, шестиминутный бег, поднимание туловища из положения лёжа на спине, метание малого мяча на дальность.

Основные упражнения для развития физических качеств.

3.Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Содержание раздел, тема	Количество часов
Раздел 1 Основы знаний		
1	История развития лёгкой атлетике в России	1
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	1
3	Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метанию	1
4	Техника выполнения разучиваемых упражнений	1
5	Основные упражнения для развития физических качеств	1
Раздел 2 Способы двигательной деятельности (умение, навыки, двигательные способности)		
	Общеразвивающие упражнения	
	<i>Бег на короткие дистанции</i>	
6	Беговые упражнения	2
7	Высокий старт и стартовый разгон	1
8	Бег с высокого старта	1
9	Бег с ходу	1
10	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетике	2
	<i>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</i>	
11	Прыжковые упражнения	1
12	Прыжки в длину с 7-9 шагов с разбега	1
13	Подвижные игры и эстафеты с преодолением препятствий	2
	<i>Метание малого мяча</i>	
14	С места, с одного шага	2

15	С двух-трёх шагов	2
16	В горизонтальную и вертикальны цель	2
17	Подвижные игры с элементами метания	2
18	Длительный бег в равномерном темпе	2
Раздел 3 Тестирование физической подготовленности учащихся		
19	Бег с высокого старта 60м	1
20	Прыжок в длину с места	1
21	Бег на 1000м с высокого старта	1
22	Подтягивание на перекладине	1
23	Наклон вперёд из положения сидя на полу	1
24	Шестиминутный бег	1
25	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	1
26	Метание малого мяча на дальность	1
	Всего:	34