

**Пояснительная записка**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)

3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрированного от 18.12.2020 №61573).

4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»).

5. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка: ОФП «Юные Атлеты » для учащихся 10-11х классов составлена в соответствии с ФГОС второго поколения, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы   В.И.  Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2016г., допущенной Министерством  образования и науки Российской Федерации.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию обучающихся и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие основные задачи: Обучающие:

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

Воспитательные:

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Актуальность** занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально

- волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Отличительной особенностью** представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в

недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно- тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 34 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности обучающихся при занятиях легкой атлетикой.

**Возраст детей**: программа составлена для учащихся 10-11 классов для дальнейшего развития базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков.

**Сроки реализации**: программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год). Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 1 час.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Основными формами подведения итогов программы являются:**

тестирование;

умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.

знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:

способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы. Основными показателями выполнения программных требований являются:

выполнение контрольных нормативов;

овладение теоретическими знаниями;

знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;

способность применять основные приёмы самоконтроля;

знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

знание основ истории развития лёгкой атлетики.

**Личностные и метапредметные результаты**

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных 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 легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской 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 (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Тема 1. Вводный блок**

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведении при чрезвычайных ситуациях. Основы гигиены.

**Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры**

История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города. Игры разных стран.

**Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение**

Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Устройство тренажеров и снарядов, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

**Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий**

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме". Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объемы мышц. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник тренировок.

**Тема 5. Общая физическая подготовка**

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

**Тема 6. Контрольные упражнения**

Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Контрольные упражнения (тестирование)

**Тема 7. Соревнования**

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

экскурсии, посещение спортивных соревнований.

Знания и умения

**Предметно-информационный компонент:**

знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;

знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

**Деятельностно-коммуникативный компонент:**

применение знания, умения и навыков физической культуры в практической деятельности;

умение самостоятельно готовится к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;

самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни.

**Ценностно-ориентационный компонент:**

сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры;

гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;

отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации;

ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

**Календарно – тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание программного материала | Количе ство  часов |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Физическая культура и основа здорового образа жизни. Командные виды спорта.  Правила соревнований. Кроссовая подготовка. | 1 |
| 2-3 | Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением от 30 до 60 м.  Эстафетный бег. Развитие ССК. | 1 |
| 4-5 | Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с максимальной скоростью от  40 до 80 м. Развитие ССК. Эстафетный бег. | 3 |
| 6-7 | Кросс до 2км. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Развитие  ССК. Метание мяча. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 8 | Кросс. СБУ. Развитие ССК. Бег с максимальной скоростью от 80 до  100м. Метание мяча. | 1 |
| 9 | Кросс до 2 км. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега. Бег с  максимальной скоростью до 100м. | 1 |
| 10 | Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с максимальной скоростью  (Д)- до 300 метров, (Ю)- до 500м. | 1 |
| 11 | Бег 6 мин. ОРУ. СБУ. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.  Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 12 | Развитие силовых качеств. Челночный бег 3х10м. Подтягивание на  перекладине. Прыжки и многоскоки. | 1 |
| 13-14 | Развитие силовых качеств. СБУ. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку.  Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 15-16 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижных игр. Техника передвижения и остановка прыжком. Двухсторонняя  игра в баскетбол. Броски по кольцу. | 1 |
| 17-18 | Ведение мяча змейкой и с изменением направления. Техника остановки двумя шагами и бросок по кольцу. Развитие  координационных качеств. Двухсторонняя игра в баскетбол. | 1 |
| 19-20 | Эстафета с ведением мяча; змейкой, с изменением направления и  скорости. Передача мяча двумя руками от груди во время движения и бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол. | 1 |
| 21 | Техника передвижения и остановка прыжком. Совершенствование  передачи мяча. Бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол. | 1 |
| 22 | Эстафета с баскетбольными мячами. Штрафной бросок. Бросок по  кольцу из разных мест положений. Развитие координации. | 1 |
| 23-24 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижных игр. Правила волейбола. Стойка игрока, перемещение в стойке.  Передача мяча в колоннах и над собой. Приём мяча снизу. Нижняя подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |
| 25-26 | Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Перемещение в стойке. Нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |
| 27-28 | Развитие ССК. Совершенствование передачи мяча над собой. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Совершенствование нападающего удара. Прямая подача мяча.  Двухсторонняя игра в волейбол. |  |
| 29 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Физическая культура и основа здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением от 60 до 80 м. Эстафетный  бег. Развитие ССК. | 1 |
| 30 | Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Эстафетный бег.  Бег с ускорением от 100 до 200 м. Развитие ССК. | 1 |
| 31 | Кроссовая подготовка до 2 км. ОРУ. СБУ. Бег с максимальной  скоростью от 40 до 80 м. Развитие ССК. Эстафетный бег. | 1 |
| 32 | Кросс до 3 км. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Развитие  ССК. Метание мяча. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 33 | Кросс до 3,5 км. СБУ. Развитие ССК. Бег с максимальной скоростью  от 80 до 100м. Метание мяча. Челночный бег 3х10м. | 1,5 |
| 34 | Кросс до 3 км. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега. Бег с максимальной скоростью до 100м. Подтягивание на перекладине.  Прыжки и многоскоки. | 1 |

**Календарно – тематическое планирование**

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание программного материала | Количе ство  часов |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Физическая культура и основа здорового образа жизни. Командные виды спорта.  Правила соревнований. Кроссовая подготовка. | 1 |
| 2-3 | Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением от 30 до 60 м.  Эстафетный бег. Развитие ССК. | 1 |
| 4-5 | Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с максимальной скоростью от  40 до 80 м. Развитие ССК. Эстафетный бег. | 3 |
| 6-7 | Кросс до 2км. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Развитие  ССК. Метание мяча. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 8 | Кросс. СБУ. Развитие ССК. Бег с максимальной скоростью от 80 до  100м. Метание мяча. | 1 |
| 9 | Кросс до 2 км. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега. Бег с  максимальной скоростью до 100м. | 1 |
| 10 | Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с максимальной скоростью  (Д)- до 300 метров, (Ю)- до 500м. | 1 |
| 11 | Бег 6 мин. ОРУ. СБУ. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.  Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 12 | Развитие силовых качеств. Челночный бег 3х10м. Подтягивание на  перекладине. Прыжки и многоскоки. | 1 |
| 13-14 | Развитие силовых качеств. СБУ. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку.  Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 15-16 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижных | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | игр. Техника передвижения и остановка прыжком. Двухсторонняя  игра в баскетбол. Броски по кольцу. |  |
| 17-18 | Ведение мяча змейкой и с изменением направления. Техника остановки двумя шагами и бросок по кольцу. Развитие  координационных качеств. Двухсторонняя игра в баскетбол. | 1 |
| 19-20 | Эстафета с ведением мяча; змейкой, с изменением направления и скорости. Передача мяча двумя руками от груди во время движения  и бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол. | 1 |
| 21 | Техника передвижения и остановка прыжком. Совершенствование  передачи мяча. Бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол. | 1 |
| 22 | Эстафета с баскетбольными мячами. Штрафной бросок. Бросок по  кольцу из разных мест положений. Развитие координации. | 1 |
| 23-24 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижных игр. Правила волейбола. Стойка игрока, перемещение в стойке.  Передача мяча в колоннах и над собой. Приём мяча снизу. Нижняя подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |
| 25-26 | Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Перемещение в стойке. Нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |
| 27-28 | Развитие ССК. Совершенствование передачи мяча над собой. Совершенствование нападающего удара. Прямая подача мяча.  Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |
| 29 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Физическая культура и основа здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением от 60 до 80 м. Эстафетный  бег. Развитие ССК. | 1 |
| 30 | Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Эстафетный бег.  Бег с ускорением от 100 до 200 м. Развитие ССК. | 1 |
| 31 | Кроссовая подготовка до 2 км. ОРУ. СБУ. Бег с максимальной  скоростью от 40 до 80 м. Развитие ССК. Эстафетный бег. | 1 |
| 32 | Кросс до 3 км. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Развитие  ССК. Метание мяча. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 33 | Кросс до 3,5 км. СБУ. Развитие ССК. Бег с максимальной скоростью  от 80 до 100м. Метание мяча. Челночный бег 3х10м. | 1,5 |
| 34 | Кросс до 3 км. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега. Бег с максимальной скоростью до 100м. Подтягивание на перекладине.  Прыжки и многоскоки. | 1 |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»

2. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).