**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**МБОУ СОШ № 5 имени атамана М.И. Платова**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании педагогического совета МБОУ «СОШ № 5 имени атамана М.И. Платова  Секретарь педагогического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н.Юрченко  Пр. № 1 от 28.08.2025 г. | СОГЛАСОВАНО  на заседании кафедры учителей физической культуры, ОБЖ, технологи  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Власова  Пр. № 1 28.08.2025 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ СОШ № 5 имени атамана М.И. Платова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.С.Зайцева  Пр.№ 285- ОД  от 01.09.2025 г. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Рабочая программа**  **курса внеурочной деятельности**  **«Легкая атлетика»**  **Аксановой Наталии Анатольевны**   |  |  | | --- | --- | | **Направление:** | ***Спортивно -оздоровительное*** | | **Класс:** | ***7кл*** | | **Количество часов:** | ***1 час в неделю*** | | **Учебный год:** | ***2025-2026г.*** | |  |
|  |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по внеурочной деятельности "Легкая атлетика", рассчитана на выполнение обучающимися Всероссийского комплекса ГТО. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» предусматривает подготовку к  выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до15) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

***Цель курса внеурочной деятельности*«**Легкая атлетика**»** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также *устойчивых мотивов и потребностей*школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи курса:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

подготовка к  выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до15) установленных нормативных требований по трем уровням трудности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса «Легкая атлетика» в своем предметном содержании направлен на:

реализацию *принципа вариативности,*который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);

реализацию *принципа достаточности и сообразности,*определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил *от простого к сложному,*которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

*усиление оздоровительного эффекта,*достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принимая во внимание главную цель развития системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.);развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от простого к сложному.

**ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Изучение программы «Легкая атлетика» в 5-9 классах должно обеспечивать появление следующих ценностных ориентиров:

формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; отказа от деления на «своих» и «чужих»; уважения истории и культуры каждого народа;

формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества на основе:

- уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

формирования чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с художественной культурой родного края;

- развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

формирование нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

принятие личностью базовых национальных ценностей, национальных духовных традиций.

**Содержание разделов программы**

***Раздел 1.Основы знаний***

Вводное занятие в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. .Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования . Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время .

**Занятия с образовательно-познавательной направленностью**

Понятие ( физическая подготовка) Физические качества, средства и методы их развития.

***Раздел 2.Двигательные умения и навык. Развитие двигательных способностей***

***Бег на 60 м***. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20.30.40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов .Бег на результат 60м

Подвижная игра (сумей догнать). Встречная эстафета с низкого старта.

**Бег на 2 (3) км** . Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Эстафетный бег с этапами 500 м.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).**

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.**

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

**Прыжок в длину с места.**

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см(натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии , примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат .

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см ( натянутая резиновая лента) , установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту( верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.**

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении( стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены \. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди , ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполнят с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

**Метание мяча 150г на дальность.** Броски мяча в землю(перед собой) хлёстким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд – вниз - назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо - назад» (или другой»вперёд – вниз - назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей ,различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Ученик будет знать:**

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации

- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО»

**Уметь:**

Владеть техникой бега на 60 м

Прыгать в длину с разбега и в длину с места

Подтягиваться, отжиматься

Бегать на 2 и на 3 км

Метать мяч

**Использовать:**

приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

**Учащиеся будут уметь демонстрировать:**

Максимальный результат при сдаче норм ГТО

V СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| или на 2 км  (мин, с) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | | Бег на лыжах на  2км (мин, с) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на  3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой  (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |

**УЧЕБНО –ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы занятий | практика | теория | дата |
| 1 | Спринтерский бег. | 1 |  | 01.09 |
| 2 | Эстафетный бег. |  | 1 | 08.09 |
| 3 | Кроссовая  подготовка. | 1 |  | 15.09 |
| 4 | Прыжок в длину с места. | 1 |  | 22.09 |
| 5 | Прыжок в длину с места. | 1 |  | 29.09 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | 29.09 |
| 7 | Метание малого мяча. |  | 1 | 13.10 |
| 8 | Бег 30м | 1 |  | 20.10 |
| 9 | Бег 60м |  | 1 | 27.10 |
| 10 | Бег 100 | 1 |  | 10.11 |
| 11 | Кроссовая подготовка. Бег 1000 | 1 |  | 10.11 |
| 12 | Кроссовая подготовка. Бег 1500 | 1 |  | 24.11 |
| 13 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | 1 |  | 01.12 |
| 14 | Строевые упражнения |  | 1 | 08.12 |
| 15 | Акробатика. Кувырок вперед | 1 |  | 15.12 |
| 16 | Акробатика. Кувырок назад | 1 |  | 22.12 |
| 17 | Опорный прыжок. | 1 |  | 29.12 |
| 18 | Бег 6мин. | 1 |  | 12.01 |
| 19 | Переменный бег до 10мин | 1 |  | 19.01 |
| 20 | Переменный бег до 20мин |  | 1 | 26.01 |
| 21 | Спринтерский бег | 1 |  | 02.02 |
| 22 | Прыжки в длину с места. | 1 |  | 09.02 |
| 23 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |  | 16.02 |
| 24 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |  | 02.03 |
| 25 | Прыжки в длину с места. Стартовый разгон. | 1 |  | 16.03 |
| 26 | Прыжки в длину с места. Низкий старт. | 1 |  | 23.03 |
| 27 | Метание малого мяча в цель. | 1 |  | 30.03 |
| 28 | Метание малого мяча в цель. | 1 |  | 06.04 |
| 29 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  | 06.04 |
| 30 | Эстафетный бег. | 1 |  | 20.04 |
| 31 | Кроссовый бег. Бег 1000м | 1 |  | 27.04 |
| 32 | Кроссовый бег. Бег 1500м | 1 |  | 04.05 |
| 33 | Кроссовый бег. Бег 2000м | 1 |  | 18.04 |
| 34 | Повторение изученного. Игра "Догони мяч". | 1 |  | 25.05 |

Тематическое планирование составлено в соответствии с Учебным планом МБОУ СОШ №5 им.атамана М.И.Платова и соответственно с календарным учебным графиком на 2025 -2026 уч. год

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

М.А. Орехова