Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Сентелекская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Д.Т. Пастухова»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П. Торина  Протокол № \_\_\_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |  | «Утверждено»  Директор МБОУ  «Сентелекская СОШ имени Д.Т. Пастухова» \_\_\_\_\_\_\_\_Н.И. Уфимцева  Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Внеурочной деятельности

**«Легкая атлетика»**

(спортивно-оздоровительное направление)

**2023-2024учебный год**

**10,11 классы**

**Составитель:**

Кузнецов Н.Ф.

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

**Сентелек, 2023**

**Пояснительная записка**

Программа курса по внеурочной деятельности для 5-11 классов «Легкая атлетика» разработана в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования, на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

В Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России определен современный национальный воспитательный идеал. Это – высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Патриотизм является нравственной основой жизнеспособности государства и выступает в качестве важного внутреннего мобилизующего ресурса развития общества, активной гражданской позиции личности, готовности ее к самоотверженному служению своему Отечеству. Патриотизм как социальное явление - цементирующая основа существования и развития любых наций и государственности. Формирование патриотического сознания – основа духовно-нравственного воспитания детей. Патриотизм призван дать новый импульс духовному оздоровлению общества. Поэтому разработка теоретических основ, программ патриотического воспитания граждан является актуальной задачей.

Рабочая программа разработана на основе примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Учебный материал курса кружка предусматривает реализацию триединой дидактической цели: образовательной, развивающей и воспитывающей.

**Актуальность программы**: программа позволяет реализовать компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы к формированию личности, которая имеет активную гражданскую позицию и которая готова к самостоятельному, ответственному решению жизненных и профессиональных проблем, способной к самоопределению, к активной творческой деятельности в социуме и физическому развитию обучающихся.

**Цель программы -**развитие и воспитание высоконравственной, любознательной, творческой, трудолюбивой личности, знающей историю и традиции своей страны, ведущей здоровый образ жизни, занимающейся физкультурой и спортом.

**Задачи программы:**

*- формировать* первоначальное представление о моральных нормах и правилах поведения в школе, семье, между поколениями, представителями социальных групп;

- представлениео моральных нормах и правилах поведения в школе, семье, между поколениями, представителями социальных групп; *раскрывать* сущность нравственных поступков, поведения и отношений между людьми разного возраста на основе взаимопомощи и поддержки;

- *развивать* чувства сопричастности и гордости за свою Родину, уважения к истории и культуре народа;

*- воспитывать*трудолюбие, уважение к правам и свободам человека, любовь к окружающей природе, Родине, семье. Воспитывать желание заниматься физической культурой и спортом.

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на проведение занятий во внеурочное время с детьми.

Занятия продолжительностью 30 мин проводятся 1 раз в неделю.

В 5-7 классе- 35 часа,

в 8-9 классе - 35 часа,

в 10-11классе - 35 часа,

**Формы проведения занятия и виды деятельности**

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, групповая.

Основной вид занятий – физические упражнения.

Данная программа способствует формированию у школьников правильного отношения к окружающему социуму, развитию этических и нравственных норм поведения в социуме, физической подготовленности.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

- знание основных моральных норм и стремление к их выполнению;

- умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами;

- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий с жизненными ситуациями;

- понимание чувств других людей и воспитание чувства сопереживания им.

**Метапредметные результаты**

- формирование у обучающихся умений ставить учебные цели;

- использование внешнего плана для решения поставленной задачи и планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;

- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения поставленной задачи с использованием дополнительной литературы, включая электронные носители;

- составлять сообщения в устной и письменной форме;

- анализировать объект изучения существенными и несущественными признаками.

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалоговой речью;

- адекватно реагировать на различные точки зрения среди товарищей, в том числе с несовпадающими с его собственными;

- учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству;

- уметь формировать свою позицию и точку зрения;

- приходить к общему решению задач в совместной деятельности среди одноклассников.

**Предметные результаты**

**-** способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, закаливающих процедур, нарушений осанки, улучшений физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной направленности;

- уметь проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению изученного на уроке, а так же новых двигательных действий и развитие основных физических способностей, контролировать и анализировать, вести дневник самонаблюдения

**10, 11 классы**

**Раздел 1. Беговые упражнения**

Вводное занятие. ТБ на уроках.

Пробегание отрезков 60,80, 100, 150 м.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Пробегание отрезков 30,40,50,60м

Пробегание дистанций 60,100,200 м.

**Раздел 2. Прыжковые упражнения**

Прыжки в длину с разбега.

Прыжки в длину с места.

Прыжки в высоту.

**Раздел 3. Метательные упражнения**

Метание малого мяча с места.

Метание малого мяча с разбега.

**Календарно- тематическое планирование**

**10, 11 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов |
|  | **Раздел 1. Беговые упражнения** |  |
| 1 | Вводное занятие. ТБ на уроках | 1 |
| 2 | Пробегание отрезков 60,80, 100, 150 м. | 1 |
| 3 | Пробегание отрезков 60,80, 100, 150 м. | 1 |
| 4 | Пробегание отрезков 60,80, 100, 150 м. | 1 |
| 5 | Прыжки в длину с места и с разбега.  Пробегание отрезков 60,80,100,150 м. | 1 |
| 6 | Прыжки в длину с места и с разбега.  Пробегание отрезков 60,80,100,150 м. | 1 |
| 7 | Прыжки в длину с места и с разбега | 1 |
| 8 | Пробегание отрезков 30,40,50,60м. | 1 |
| 9 | Пробегание отрезков 30,40,50,60м. | 1 |
| 10 | Пробегание отрезков 30,40,50,60м. | 1 |
| 11 | Пробегание дистанций 60,100,200 м. | 1 |
| 12 | Пробегание дистанций 60,100,200м. | 1 |
| 13 | Пробегание дистанций 60,100,200м. | 1 |
| 14 | Пробегание дистанций 60,100,200м. | 1 |
| 15 | Пробегание дистанций 60,100,200м. | 1 |
| 16 | Пробегание дистанций 60,100,200м. | 1 |
| 17 | Пробегание дистанций 60,100,200м. | 1 |
| 18 | Пробегание дистанций 60,100,200м. | 1 |
| 19 | Пробегание дистанций 60,100,200м. | 1 |
| 20 | Пробегание дистанций 60,100,200м. | 1 |
|  | **Раздел 2. Прыжковые упражнения** |  |
| 21 | Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 22 | Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 23 | Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 24 | Прыжки в длину с места | 1 |
| 25 | Прыжки в длину с места | 1 |
| 26 | Прыжки в длину с места | 1 |
| 27 | Прыжки в высоту | 1 |
| 28 | Прыжки в высоту | 1 |
| 29 | Прыжки в высоту | 1 |
| 30 | Прыжки в высоту | 1 |
|  | **Раздел 3. Метательные упражнения** |  |
| 31 | Метание малого мяча | 1 |
| 32 | Метание малого мяча | 1 |
| 33 | Метание малого мяча | 1 |
| 34 | Метание малого мяча | 1 |