

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Гимназия №3 муниципального района Мелеузовский район РБ**

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
протокол №1 от 30 августа 2019г.

зав. кафедрой

 Е.В.Панченко

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

 Л.С.Рахимова

31 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ Гимназия №3

 В.П.Сычков

приказ от 31 августа 2019 г.№ 262



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Рабочая программа спортивной секции «**Легкая атлетика**» составлена на основе следующего нормативно-правового и инструктивно-методического обеспечения:

-Федеральный государственный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями)).

-Примерная основная образовательная программа основного общего образования, внесенная в реестр образовательных программ, одобренная федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15) <http://fgosreestr.ru/>;

-Основная образовательная программа основного общего образования МОБУ Гимназия №3 муниципального района Мелеузовский район РБ.

Рабочая программа спортивной секции «**Легкая атлетика**» предназначена для организации внеурочной деятельности в 6-7 классах на уровне основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

Программа рассчитана на 78 часов.

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
6-7 класс	1	39	78

Результаты освоения спортивной секции «Легкая атлетика»

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы дополнительных занятий являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

(познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Ученик научится:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- Ученик получит возможность научиться:*
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание спортивной секции «Легкая атлетика»
с указанием форм организации и видов деятельности**

Наименование разделов, содержание	Формы организации	Виды деятельности
<p>Раздел 1. Краткий обзор развития легкой атлетики в России. Участие российских легкоатлетов в Олимпийских играх.</p>	<p>Словесные Наглядные</p>	<p>Понимать значение физической культуры и спорта в России, ценность физической культуры.</p>
<p>Раздел 2. Подготовка легкоатлетов. Даны упражнения на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья и закаливание организма учащихся ; • укрепление опорно-двигательного аппарата; • воспитание общей выносливости, ловкости, быстроты, гибкости и подвижности; • обучение основам техники избранного вида спорта; • изучение правил соревнований; 	<p>индивидуальная, групповая.</p>	<p>Развитие систем и функций организма занимающихся,; овладение разнообразными умениями, навыками; воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества; создание условий успешной специализации в легкой атлетике. ОФП: разнообразные ОРУ, воспитывающие гибкость силу/, подвижность в суставах, с отягощениями и без, на месте и в движении, индивидуально и с партнером. Упражнения со снарядами и</p>

		на снарядах, с использованием тренажерных устройств и технических средств, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.
Раздел 3. Обучения и тренировки, техники и тактики:	индивидуальная, групповая.	<ul style="list-style-type: none"> • Создание правильного представления о беге; • Определение индивидуальных особенностей в технике бега; • Обучение технике бега • Обучение технике бега по прямой, вхождение в поворот, бег по повороту и выход из него; • Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции. • Ознакомление с техникой высокого и низкого старта; • Обучение простейшим тактическим вариантам в беге на дистанции.
Раздел 4 Организация воспитательной работы	индивидуальная, групповая.	Выпуск поздравительной «молнии» по итогам соревнований.

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Количество часов
1	Техника безопасности и профилактика травматизма История развития избранного вида спорта	2
2	Правила соревнований	1
3	Общая физическая подготовка	30
	- кроссовый бег	
	- общеразвивающие упражнения	
	- упражнения для развития физических качеств	
	- подвижные игры, эстафеты	
4	Специальная физическая подготовка	20
	- ускорения из различных стартовых положений	
	- специальные беговые упражнения	
	- специальные прыжковые упражнения	
	- специально подобранные подвижные игры и спортивные игры (лапта, салки)	
5	Технико-тактическая подготовка	20
	-обучение техники метания (с места, 3-х шагов, разбега)	
	-обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги»	
	-техника бега с низкого старта	
6	Участие в соревнованиях	4
7	Медицинское обследование	1
	Итого:	78