**2.1.24 Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб»**

**Пояснительная записка**

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по лёгкой атлетике отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий школьного клуба.

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики лёгкой атлетики. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки легкоатлетов в зависимости уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

**1.2. Основные задачи**

Школьный клуб по легкой атлетике, как составная часть внеурочной деятельности школы, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно

способностям.

Изложенный в программе материал предполагает решение следующих

задач:

– содействие гармоничному физическому и психическому развитию,

разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

– воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных,

трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родине;

– обучение технике и тактике в легкой атлетике, подготовка

квалифицированных спортсменов;

– подготовка грамотных инструкторов и судей по легкой атлетике.

В соответствии с положениями определены следующие задачи для школьного клуба по легкой атлетике:

– подготовка всесторонне развитых спортсменов;

– подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и

судей по спорту;

– улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие,

повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений. ‌Общее число часов, рекомендованных для изучения внеурочной деятельности Спортивного клуба 34 часа(1 раз в неделю).

Содержание Спортивного клуба:

|  |
| --- |
| Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. |
| История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание. |
| Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» |
| Места закаливания, их оборудование и подготовка. Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам. |
| Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега. |
| Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4\*100 м. |
| Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног |
| Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. |
| Контрольные упражнения. Бег 60м,100м,челночный бег 3\*10м,прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине. |
| Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка. |
| Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук |
| Бег на средние дистанции до 3000 м. Инструкторская и судейская практика. |
| Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мыщц ног. |
| Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка. |
| Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» |
| Гигиена спортсмена и закаливание. |
| Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на тренажерах. |
| Бег на средние дистанции до 3000 м. Инструкторская и судейская практика. |
| Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка. |
| Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». Инструкторская и судейская практика. |

Планируемые результаты внеурочной деятельности Спортивного клуба.. Личностные результаты: в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя: – ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; - готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны. в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): – российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; – воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: – мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; – интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; - готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; - приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: – нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; – принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; – формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); – развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, физической культуре: – мировоззрение, соответствующее современному уровню развития физической культуры и спорта, значимости физической культуры, готовность к физкультурно оздоровительному творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных и культурных знаниях об устройстве мира и общества; – готовность и способность к образованию, в том числе и в области физической культуры и спорта, самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: – готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; – потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности. Метапредметные результаты: 1. Регулятивные универсальные учебные действия . Обучающийся научится: – самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; – оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики, здоровья и морали; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; – выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; – организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; – сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. Познавательные универсальные учебные действия обучающийся научится: – искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; – критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; – использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках и на практике; – находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; – выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; – выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; – менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности. Коммуникативные универсальные учебные действия обучающийся научится: – осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; – при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт, судья и т.д.); – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств, а также демонстрацией личного примера; – распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений. Предметные результаты. В результате внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления Спортивный клуб обучающиеся научатся: - давать определения понятиям: проблема, позиция, проект, соревнование, исследование, тренировочный процесс, планирование, физическое совершенствование, здоровый образ жизни, физическая культура, физические качества, способ организации тренировочного процесса; - раскрывать этапы организации учебно- тренировочного занятия; - владеть методами поиска, анализа и использования научной информации; - публично излагать результаты соревновательной работы; - планировать и выполнять учебный соревновательную деятельность, учебное занятие, используя оборудование, модели, методы и приемы физкультурной деятельности; - оформлять результаты свей работы или отчет о выполнении соревновательного и тренеров ночного проекта; - самостоятельно применять приобретённые знания в физкультурно-спортивной деятельности при решении различных задач с использованием знаний одного или нескольких учебных предметов или предметных областей; - взаимодействовать с окружающими при организации физкультурной деятельности. В результате внеурочной деятельности Спортивный клуб обучающиеся получат возможность научиться: - владению понятийным аппаратом физкультурно-спортивной деятельности; - применению знания технологии организации самостоятельного физического совершенствования; - реализовывать общую схему хода физического развития: ставить цель, задачи, планировать и осуществлять сбор материала, используя предложенные или известные методики проведения тренировочного процесса, оценивать полученные результаты с точки зрения поставленной цели, используя различные способы и методы обработки; - грамотно использовать в своей работе литературные данные и материалы сайтов Internet; - соблюдать правила оформления соревновательной работы и отчета о проведении соревнования; - иллюстрировать полученные результаты, применяя статистику и современные информационные технологии; - осознанно соблюдать правила сбора материала и его обработки и анализа; - прогнозировать результаты, самостоятельно и совместно с другими участниками разрабатывать систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации физкультурной деятельности на каждом этапе реализации и по завершении работы; - адекватно оценивать риски и предусматривать пути минимизации этих рисков; - адекватно оценивать последствия (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ); - адекватно оценивать дальнейшее физическое развитие, видеть возможные варианты применения результатов. - отслеживать и принимать во внимание тенденции развития различных видов деятельности, в том числе научных, учитывать их при постановке собственных целей; - подготовить тезисы по результатам выполненной работы для публикации; - выбирать адекватные стратеги и коммуникации, гибко регулировать собственное речевое поведение. - осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненной работы.

***Тестирование подготовленности***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Виды легкой атлетики** | **Результат** | |
|  |  | **Юн.** | **Дев.** |
| 1 | Бег на 30 м | 4,7 | 5,3 |
| 2 | Бег на 60 м | 8,3 | 9,0 |
| 3 | Бег на 100 м | 14,0 | 15,0 |
| 4 | Бег на 400 м;девушки |  | 1,20 |
| 5 | Бег на 800 м;юноши | 2,40 |  |
| 6 | Прыжки в длину с места | 2,20 | 1,80 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 3,80 | 3,20 |
| 8 | Тройной прыжок с места | 4,50 | 4,00 |
| 9 | Метание гранаты | 30 | 24 |

**Календарно-тематическое планирование школьного клуба**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | |
| Практические занятия | Теоретические занятия |
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. |  | 2 |
| 2. | История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание. |  | 2 |
| 3. | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» | 2 |  |
| 4. | Места закаливания, их оборудование и подготовка. Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам. |  | 1 |
| 5. | Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега. | 2 |  |
| 6. | Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4\*100 м. | 1 |  |
| 7. | Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног | 2 |  |
| 8. | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. |  | 2 |
| 9. | Контрольные упражнения. Бег 60м,100м,челночный бег 3\*10м,прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине. | 2 |  |
| 10. | Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка. | 2 |  |
| 11. | Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук | 1 |  |
| 12. | Бег на средние дистанции до 3000 м. Инструкторская и судейская практика. | 1 |  |
| 13. | Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мыщц ног. | 1 |  |
| 14. | Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка. | 1 |  |
| 15. | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» | 1 |  |
| 16. | Гигиена спортсмена и закаливание. |  | 1 |
| 17. | Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на тренажерах. | 2 |  |
| 18. | Бег на средние дистанции до 3000 м. Инструкторская и судейская практика. | 2 |  |
| 19. | Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка. | 2 |  |
| 20. | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». Инструкторская и судейская практика. | 4 |  |
|  | **Всего** | **34** | **8** |