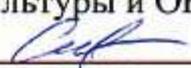


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 215»

Руководитель МО
искусства, физической
культуры и ОБЖ


26.08.2019

Зам. директора по ВР
МАОУ СОШ № 215
 Бабанина Е.П.

31.08.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»
в 1-9 классах

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
МО искусства, физической
культуры и ОБЖ

г. Новосибирск
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивная секция «Лёгкая атлетика» разработана на основе методических рекомендаций для курсов внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2014год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2015. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

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

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5 классов (возраст учащихся – 10-11 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (35 часов в год, всего – 35 часов).

Классы	Кол-во часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
5	1	35	35
Итого :			35

Формы : групповые занятия

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.

Планируемые результаты освоения курса

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.
- 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
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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.

Личностные результаты

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,

-распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
 - в подвижные игры;
 - выполнять элементы спортивных игр;
 - измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
 - рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
 - определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
 - соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
 - понимать влияние закаливания на организм человека;
 - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
 - выполнять комбинации из элементов акробатики;
 - организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
 - руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
 - объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
 - самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
 - координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Раздел 2. История развития легкой атлетики.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Раздел 4. Практические занятия.

1. Прыжки в длину. Общая физическая подготовка.

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

2.Эстафетный бег. Изучение техники бега,-ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

3.Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.

1.Общие основы техники прыжков. Прыжки в высоту и длину.

Раздел 6. Практические занятия

1.Обучение технике эстафетногобега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

2.Прыжки в высоту.(ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

ОФП.- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

3.Кроссовая подготовка(Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

4.Спортивная ходьба.Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

5.Бег на короткие дистанции.Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

6.Метание мяча. Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

7.Эстафетныйбег. Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

8.Кроссовая подготовка: Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
		5 класс
1.	История развития легкоатлетического спорта.	1
2.	Гигиена спортсмена и закаливание. Места занятий, их оборудование и подготовка.	2
3.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2
4.	Ознакомление с правилами соревнований.	1
5.	Общая физическая и специальная подготовка.	10
6.	Бег на короткие дистанции.	4
7.	Эстафетный бег.	2
8.	Кроссовая подготовка.	7
9.	Общие основы техники прыжка в длину.	3
10.	Общие основы техники метания малого мяча.	3
11.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	В процессе занятий
12.	Подвижные игры, баскетбол, волейбол, футбол.	В процессе занятий
	Итого часов:	35

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
	<p>История развития легкоатлетического спорта.</p> <p>Гигиена спортсмена и закаливание.</p> <p>Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой</p> <p>Бег на короткие дистанции</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Общефизическая и специальная подготовка.</p> <p>Общие основы техники прыжка в длину.</p>	<p>3 часа</p> <p>4 часа</p> <p>2 часа</p> <p>10 часов</p> <p>3 часа</p>	<p>Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.</p> <p>Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.</p> <p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>История развития легкой атлетики.</p> <p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой <p>Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.</p> <p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега <p>Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</p> <p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. Встречная эстафета. Подвижные игры ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.</p> <p>Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.</p> <p>Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и ростовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков.</p>

	<p>Общие основы техники метания малого мяча.</p> <p>Кроссовая подготовка</p> <p>Ознакомление с правилами соревнований Места занятий, их оборудование и подготовка.</p>	<p>3 часа</p> <p>7 часов</p> <p>1 час</p> <p>2 часа</p>	<p>Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.</p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).</p> <p>ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. Бег на средние учебные дистанции СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.</p> <p>Правила соревнований в беге Правила соревнований в эстафетном беге, оборудование и подготовка.</p> <p>Правила соревнований в прыжках в длину, в высоту, оборудование и подготовка. Правила соревнований в метании, оборудование и подготовка</p>
--	--	---	---