

**«Новоселовская основная общеобразовательная школа» филиал МКОУ
«Новоперуновская средняя общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного курса внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»
для 5-9 классов основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Деревянкина Людмила Валерьевна
учитель музыки

С. Новоселовка 2024 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа спортивной секции «Легкая атлетика» разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ)

Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение: развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. 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 и умственных способностей. 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.

Основные задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

-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 - 9 классов

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю.

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 45 минут. 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.

Основные формы подведения итогов программы являются:

-мониторинг;

-умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.

-знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:

-способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Мониторинг проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Виды контроля:

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов. Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека. Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний). Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики. Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики. Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики. Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже. 2) Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

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.

Предметные результаты:

- 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
- Данная программа формирует у обучающихся культуры здоровья и предполагает:
- потребность в систематических занятиях спортом,
 - регулярном участии в спортивных соревнованиях,
 - стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
 - умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
 - спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
 - стремление вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях спортивной секции учащиеся должны

Характеризовать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Поурочное планирование. Секция «Лёгкая атлетика» – 1 час в неделю.

№	Содержание занятий	Кол- во часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения и ТБ в спортивной секции.	1	
2.	Легкоатлетическая разминка. Медленный бег 5 минут. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт. Бег с ускорением 3х30 м.	1	
3.	Повторный бег. Упражнения для развития силы, выносливости. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Техника бега.	1	
4.	Развитие гибкости. Упражнения у шведской стенки.	1	
5.	Бег «под гору», «на гору». Техника бега.	1	
6.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. Стартовый разгон.	1	
7.	Техника эстафетного бега .	1	
8.	Техника метания мяча. Развитие силы.	1	
9.	Метания мяча на дальность. Работа в парах.	1	
10.	Подвижные игры.	1	
11.	Специальные беговые упражнения. Разминка. Равномерный бег 1000-1200 м.	1	
12.	Бег на короткие дистанции 60, 100м. Челночный бег 3 х 10м. Развитие выносливости.	1	
13.	Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	
14.	Гигиена спортсмена и закаливание. Бег средним темпом. Повторный бег 2х60 м.	1	

15.	Эстафетный бег. Совершенствование.	1	
16.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	1	
17.	Подвижные игры и эстафеты.	1	
18.	История развития легкоатлетического спорта. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.	1	
19.	Бег средним темпом в чередовании с ходьбой. Развитие координации.	1	
20.	Низкий старт. Стартовый разбег.	1	
21.	Бег по повороту. Бег 500м. Бег средним темпом в чередовании с ходьбой.	1	
22.	Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча, гранаты.	1	
23.	Кросс 1000м. Кросс 1300м	1	
24.	Бег 60, 100м.	1	
25.	Развитие силы. Челночный бег 3х10 м. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.	1	
26.	Беговые упражнения. Бег 60, 100м. Бег 500-800м.	1	
27.	Соревнование – кросс.	1	
28.	Эстафетный бег. Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки.	1	
29.	Кросс 1500м. Кросс 2000м.	1	
30.	Развитие прыгучести. Прыжок в длину с разбега.	1	
31.	Подвижные игры. Пионербол.	1	
32.	Мониторинг: бег 60 м, метания мяча, прыжки с места.	1	
33.	Мониторинг: бег 100 м, прыжки с разбега.	1	
34.	Мониторинг: челночный бег 3х10м, метания гранаты.	1	

