

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Приморского края
Муниципальное образование Лазовский муниципальный округ Приморского края
МБОУ КИЕВСКАЯ ООШ №8

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
дополнительного образования

СОГЛАСОВАНО
с зам. директора

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Киевской ООШ №8

_____ (Горлачёва С.В.)



Лиса
_____ (Долгова А.С.)

Протокол № 8

Приказ № 44а

от "31" августа 2023 г.

от "31" августа 2023 г.

Руководитель ШМО

_____ (_____)

Протокол №8

от "31" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности по учебному предмету

«Легкая атлетика»
для 5-8 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Андреева О.Ю.
учитель физической культуры

с. Киевка 2023

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 2-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. 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, 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 экономичного 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.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также

является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в селе занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

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:**

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 (возраст учащихся – 11-16 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (35 часов в год), на 2 года

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.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- 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.

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

Процесс обучения предусматривает следующие **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

Личностные, метапредметные и предметные 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 делает акцент на формирование у учащихся активистской 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 (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности 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.

Демонстрировать:

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть: *Знания о физической культуре:* правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой

Физическая культура человека: режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть: *Знания о физической культуре:* правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега, история развития легкой атлетики

Практическая часть: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть: *Знания о физической культуре:* правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека: значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м

4 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть: *Знания о физической культуре:* правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности: подготовка к занятиям легкой атлетикой

Практическая часть: *Игры с бегом:* «Волк во рву», « Жмурки», « Ловишки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. *Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам» ,«Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов» *Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1.1. Стандарт основного общего образования по физической культуре Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

1.2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы

1.3. Рабочие программы по физической культуре

1.5. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению

1.6. Методические издания по физической культуре для учителей Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

1.7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

Технические средства обучения

3.1. Возможность входа в Интернет.

3.2. Сканер

3.4. Копировальный аппарат

Учебно-практическое оборудование

4.1. Лесница гимнастическая-1

4.2. Перекладина гимнастическая-2

4.3. Канат для лазанья с механизмом крепления-1

4.4. Скамейка гимнастическая жесткая-3

4.5. Маты гимнастические-3

4.6. Мяч набивной (1 кг, 2 кг)-1-2

4.7. Мяч малый (теннисный)-15

4.8. Скакалка гимнастическая-30

4.9. Обруч гимнастический-16

4.10. Малые мячи (150гр.)-10

4.11. Мячи баскетбольные -7

4.12. Сетка волейбольная-3

4.13. Мячи волейбольные-6

4.15. Мяч футбольный-3

4.16. Секундомер-1

Средства первой помощи

5.1. Аптечка медицинская

Пришкольный стадион (площадка) Сектор для прыжков в длину Площадка игровая волейбольная Полоса препятствий

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога: Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.) Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося: Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г. Вавк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	30	-	30
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	30	-	30
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	ИТОГО	68	6	62

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в

подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Поурочное планирование.

Лёгкая атлетика – 2 года (1ч. в неделю)

№	Содержание занятий	Ко л- во час ов	Дата
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	
2	Лёгкоатлетическая разминка.	1	
3	Высокий старт. Бег с ускорением	1	
4	Повторный бег.	1	
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
6	Развитие гибкости	1	
7	Бег «под гору», «на гору»	1	
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	
9	Техника метания мяча	1	
10	Техника эстафетного бега 4х40м	1	
11	Метания мяча на дальность	1	
12	Техника спортивной ходьбы	1	
13	ОФП – подвижные игры	1	
14	Специальные беговые упражнения	1	
15	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	1	
16	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	
17	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	
18	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	1	
19	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	
20	Повторный бег 2х60 м.	1	
21	Равномерный бег 1000-1200 м.	1	
22	Технике эстафетного бега	1	
23	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	
24	Кроссовая подготовка	1	

25	Круговая тренировка	1	
26	Бег на средние дистанции 300-500м	1	
27	Подвижные игры и эстафеты	1	
28	Экспресс-тесты	1	
29	История развития легкоатлетического спорта.	1	
30	Развитие координации	1	
31	Спортивная ходьба	1	
32	ОФП - подтягивания	1	
33	Низкий старт, стартовый разбег	1	
34	Бег по повороту	1	
35	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1	
36	Бег 500м	1	
37	Метание мяча	1	
38	Бег 700м	1	
39	Метание гранаты	1	
40	Кросс 900м	1	
41	Челночный бег	1	
42	Кросс 1000м	1	
43	Бег 60, 100м	1	
44	Кросс 1300м	1	
45	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	
46	Кросс 1500м	1	
47	Метания	1	
48	Кросс 2000м	1	
49	Встречная эстафета	1	
50	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	
51	Равномерный бег 1000-1200м	1	
52	Развитие силы	1	
53	Специальные беговые упражнения	1	
54	Эстафетный бег	1	
55	Ознакомление с правилами соревнований.	1	
56	Бег 60, 100м	1	
57	Бег 500-800м	1	
58	ОФП – прыжковые упражнения	1	
59	Круговая эстафета	1	
60	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	
61	Прыжок в длину с разбега	1	
62	Челночный бег 3x10м и 6x10 м.	1	
63	Бег по пересечённой местности	1	
64	Судейство соревнований	1	
65	Прыжок в длину с разбега	1	
66	Метание мяча, гранаты	1	
67	Кросс 1000м	1	
68	Экспресс-тесты	1	