

Приложение 47 к основной
общеобразовательной программе –
образовательной программе начального
общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»
5-9 классы**

Пояснительная записка

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 городе 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.

Описание места курса в учебном плане.

Программа предполагает проведение занятий с обучающимися 5 – 9 классов в разновозрастной группе в количестве 0,5 час в неделю. Программа предполагает ознакомительный уровень реализации.

Этапы:

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

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 научатся

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.
- 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.

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: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 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

5 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», Иг «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

Календарно - тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Виды деятельности
1.	Беговые упражнения Техника безопасности на уроках Ф-К	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
2	Техника выполнения высокого старта	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры
3	Техника выполнения низкого старта	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.
4	Стартовый разгон и бег по дистанции	Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.
5	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания.
6	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков.
7	Техника приземления	Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.

8	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.
9	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.
10	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	ОФП. Совершенствование техники метания мяча
11	Метание малого мяча	ОФП. Совершенствование техники метания мяча
12	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей
13	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе
14	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе
15	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе
16	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.
17	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.
18	Бег на короткие дистанции	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.
19	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра
20	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта.
21	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания
22	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания
23	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	- изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления
24	Прыжок в длину с полного разбега.	- изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления
25	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания
26	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.

27	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.
28	Прыжок в высоту с полного разбега.	- изучение техники перехода через планку
29	Метание малого мяча	ОФП. Совершенствование техники метания мяча
30	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча
31	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	ОФП. Совершенствование техники метания мяча
32	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	Соревнования по метанию мяча на дальность.
33	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
34	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетикой	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2014 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. 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:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2013г