

Государственное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 «Образовательный центр» имени Героя
Советского Союза Ганюшина П.М. с.Сергиевск муниципального района Сергиевский Самарской области

Согласовано
на М/О классных

руководителей
руководитель М/О

_____/Крыпаева
Л.Ю./
«15» июня 2023

г.

Проверил
Зам. директора по ВР

_____/Крыпаева Л.Ю./
«15» июня 2023

Утверждаю.
Директор

_____/О.А. Веселова/
«15» июня 2023г.

**Программа учебного курса
внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»**

**Возраст детей, на которых программа рассчитана: 5 классы
Срок реализации программы: 1 год**

Учитель физической культуры

Сергиевск, 2023

1. Пояснительная записка

Программа курса ВД «Легкая атлетика» разработана в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования -2022 г. (ООО ООО); Примерной рабочей программой воспитания для ОО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22), Рабочей программой воспитания ГБОУ СОШ № 1 «Образовательный центр» с. Сергиевск.

Направленность курса ВД: ВД по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся

Форма организации курса: спортивная секция

Данная программа предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физической культуре общеобразовательного учреждения, которая имеет материально-технические возможности для обучения легкой атлетики в условиях школы, а именно, школьный спортивный зал. В программе использованы материалы программы по физической культуре для учащихся 5-8 классов, В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Количество часов в год: 68 часа.

Количество часов в неделю: 2 часа.

Согласно концепции, структуры и содержания образования школьников в области физической культуры, учебным предметом образования в основной школе является физкультурно-оздоровительная деятельность спортивно-рекреационной направленности.

Содержательной основой данной деятельности является физическое совершенствование человека, которое осуществляется средствами спортивной подготовки.

Ученики, успешно освоившие программу, смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, участвовать в соревнованиях различного масштаба.

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.

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.

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;

2. Содержание курса

Беговые упражнения

Теоретическая часть: *Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

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.

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.

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.

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

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».

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 3x10м, 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.

Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

3. Планируемые результаты освоения примерной рабочей программы

1.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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 учетом требований ее 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. Тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов	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 3х10м и 6х10 м.	1	
63. Бег по пересечённой местности	1	
64. Подвижные игры	1	
65. Прыжок в высоту	1	
66. Развитие гибкости	1	
67. Судейство соревнований	1	
68. Прыжок в длину с разбега		