

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 18
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 251-ОД от «30» августа 2022 г.
Директор МБОУ СОШ № 17 О.В. Гильметдинова



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»
для 5-6 классов

Составитель: воспитатель ГПД
Кропачев Егор Андреевич

2022-2023 уч.год

Пояснительная записка

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

Предлагаемая программа по легкой атлетике имеет *физкультурно-спортивную направленность*, предназначена для работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Актуальность состоит в том, что, являясь комплексной, данная программа позволяет избежать монотонности в обучении. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности. Являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы,

благоприятно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Отличительная особенность заключается в том, что занятия, которые предусмотрены программой «Легкая атлетика», являются общедоступными для учащихся, позволяют учащимся раскрыться в разнообразие дисциплин, то есть видов спортивных упражнений: ходьбы, бега, прыжков, метания, подвижных игр, вовлекающего детей в соревновательную деятельность.

Новизна данной программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость.

Целью данной программы является:

Создать условия для формирования гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры.

Задачи программы:

1. Образовательные:

-ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

-обучить комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью и диафрагмально-релаксационному дыханию.

2. Развивающие:

-развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

-формировать правильную осанку;

-формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

-совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

3. Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Программа ориентирована на учащихся 11-13 лет. Набор в группы не превышает 15 человек.

Срок реализации программы один год.

Форма и режим занятий. На изучение по программе отведено 144 часа, из расчета, два раза в неделю по 2 академических часа. Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования. Теория, в основном, дается в процессе занятий.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике 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 легкой атлетике 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике 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 (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Программа модифицированная (разработана на основе программы «Легкая атлетика» Инжутова А.В., учителя физической культуры, Шатковского муниципального района Муниципального общеобразовательного учреждения «Смирновская средняя школа»).

Учебно-тематический план

№	Тема	Общее кол-во часов	В том числе:	
			Теория	Практ.
1	Вводное занятие. Инструктажи.	9	9	-
2	Основы знаний	9	9	-
3	Общеразвивающие упражнения	45	в процессе занятий	45
4	Легкая атлетика	42	в процессе занятий	42
5	Школа мяча	30	в процессе занятий	30
6	Контрольные упражнения, соревнования	9	в процессе занятий	9
ИТОГО:		144	18	126

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктажи

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

2. Основы знаний

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

3. Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

4. Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

5. Школа мяча.

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами: футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры. Игры с элементами бега.

6. Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча. Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах», решение тестов.

Методическое обеспечение программы

Техническое оснащение занятий:

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

Методы обучения и тренировки

1. Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

2. Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

3. Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных

спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

4. Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

5. Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоманитфонных материалов;
- посещения соревнований.

Список литературы

1. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 год.
2. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 год.
3. Гуревич И.А., 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию», Минск 2004 год.
4. Зданевич А. А., Лях В.И., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы, М. Просвещение, 2010г.
5. Каинов А. Н., Программы «Организация работы спортивных секций в школе», 2014г.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол, Просвещение, 2013г.
7. Лях В. И., Примерная рабочая программа по физической культуре, М. Просвещение, 2011г.
8. СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29.12.2010 года
9. «Игры в тренировке баскетболистов», Санкт-Петербург, 2009 г.
10. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
11. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003 год.

Интернет ресурсы:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. http://www.dooc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U
5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pd>

Контрольно-измерительные материалы

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст	
	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	160	165
Метание мяча (м)	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	18	19
Наклон вперёд из положения сидя (см)	9	10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст	
	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	140	150
Метание мяча (м)	20	22
Вис (сек)	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	14	15
Наклон вперёд из положения сидя (см)	10	11

Тест по разделу «Легкая атлетика»

в) самый сильный г) свойственный воинам

3. Какая из дистанций является спринтерской?

4. С чего начинают бег на короткие дистанции?

5. Какая из дистанций является стайерской?

6. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

7. Дистанцию называют марафонской. Это произошло от ...

б) названия города

в) имени первого олимпийского чемпиона

г) имени воина, который преодолел данную дистанцию первым

а) гладкий б) кроссовый; в) марафонский; г) спринтерский (барьерный).

а) выносливость; б) скоростную способность;

в) умение быстро двигать ногами; г) смекалку.

10. При старте в беге на средние и длинные дистанции подаются следующие команды

а) на старт, внимание, марш

в) на старт, марш

а) 100, 200 м б) 400, 800 м в) 100, 1500 м г) 500, 1000 м

12. Спортсмен будет дисквалифицирован на соревнованиях по бегу на 1000 м в случае:

а) падения спортсмена

б) спортсмен наступит на бровку или заступит за нее

в) неправильного положения рук и ног спортсмена во время старта

г) за все перечисленное выше

13. Под быстротой, как физическим качеством, понимается:

а) способность передвигаться с большой скоростью

б) комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу

в) способность быстро набирать скорость

г) комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой

14. Команда спортсменов будет дисквалифицирована на соревнованиях по эстафетному бегу в случае:

а) потери эстафетной палочки

б) передачи эстафетной палочки вне зоны

в) наступания на бровку, г) в случае фальстарта

15. Какой из снарядов не используется на официальных соревнованиях по легкой атлетике?

- а) граната б) ядро в) диск г) молот

16. Сколько попыток дается спортсмену при выполнении прыжков и метания:

- а) 2 б) 3 в) 5 г) 4

17. Результат при метании не засчитывается, если:

- а) участник заступил за контрольную линию
б) мяч приземлился вне коридора
в) участник отказался от дальнейших попыток
г) все вышеперечисленное

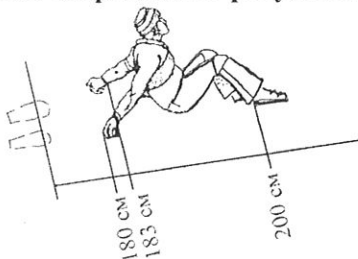
18. Результат при прыжках в высоту не засчитывается, если...

- а) участник отталкивается двумя ногами
б) сбивает планку любой частью тела
в) пробегает под планкой
г) все перечисленное

19. По какой части тела измеряется длина прыжка?

- а) по руке и ноге
б) по части тела, ближайшей к зоне отталкивания
в) по части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания
г) по любой части тела

20. Определите результат попытки прыжка в длину с разбега



- а) 180 см; б) 183 см; в) 200 см; г) попытка не засчитывается

21. Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Ключ к тестовому зачету по разделу «Легкая атлетика»

№ вопроса	Вариант ответа				№ вопроса	Вариант ответа			
Вопрос №1		б			Вопрос №11				г
Вопрос №2	а				Вопрос №12		б		
Вопрос №3	а				Вопрос №13				г
Вопрос №4			в		Вопрос №14		б		
Вопрос №5			в		Вопрос №15	а			
Вопрос №6	а		в		Вопрос №16		б		
Вопрос №7		б			Вопрос №17	а	б		
Вопрос №8		б			Вопрос №18				г
Вопрос №9		б			Вопрос №19		б		
Вопрос №10			в		Вопрос №20				г

Бланк ответов к тестовому зачету по разделу «Легкая атлетика»

№ вопроса	Вариант ответа				№ вопроса	Вариант ответа			
Вопрос №1	а	б	в	г	Вопрос №11	а	б	в	г
Вопрос №2	а	б	в	г	Вопрос №12	а	б	в	г
Вопрос №3	а	б	в	г	Вопрос №13	а	б	в	г
Вопрос №4	а	б	в	г	Вопрос №14	а	б	в	г
Вопрос №5	а	б	в	г	Вопрос №15	а	б	в	г
Вопрос №6	а	б	в	г	Вопрос №16	а	б	в	г
Вопрос №7	а	б	в	г	Вопрос №17	а	б	в	г
Вопрос №8	а	б	в	г	Вопрос №18	а	б	в	г
Вопрос №9	а	б	в	г	Вопрос №19	а	б	в	г
Вопрос №10	а	б	в	г	Вопрос №20	а	б	в	г