

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п.Головановский»

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственная за ВР

СН-р /Л.М.Сырыско/

«01» сентября 2020г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МАОУ СОШ

п.Головановский

О.В.Бекетова

«01» сентября 2020г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
кружок «Легкая атлетика»
учитель Кулахметова А.И.

п. Головановский

2020– 2021 год

Программа спортивно-оздоровительного направления «Легкая атлетика» во внеурочной деятельности для учащихся 7 класса, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья младших школьников, целью, которой является:

- ***способствовать всестороннему физическому развитию;***
- ***способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.***

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и мета предметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

- Обучение основам техники;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Легкая атлетика» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, мета предметными и предметными результатами.**

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 ее 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.).

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся **5-8** класса. Рассчитана на 34 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. **Режим занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (**40мин**) в системе целого учебного дня **1 раза в неделю**.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

Количество обучающихся – 6-15 человек.

Формы занятий – в форме урока или тренировочного занятия.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

	Программный материал	Количество часов
	Теоретические сведения	1
	Техника бега	12
	Общефизическая подготовка	6
	Специально физическая подготовка	4

	Подвижные и спортивные игры	12
	Контрольные испытания	2
	итого	37

Содержание программы.

Легкая атлетика - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия легкой атлетикой улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Легкая атлетика требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по легкой атлетике, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

➤ Значение легкой атлетики в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общefизической подготовки.

➤ Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

➤ -Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

➤ Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

➤ Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.

➤ Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.

➤ Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

➤ Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

Планируемый результат освоения программы «Легкая атлетика».

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- положительное отношение к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- понимание роли легкой атлетики в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ:

Учащиеся научиться:

- Рассказывать об истории развития легкой атлетики в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в легкоатлетических упражнениях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Овладеют техникой бега.
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 7 класс

№	Наименование разделов и тем	Дата	Часы
1	Легкая атлетика - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, разновидность бега.		1
2	Повороты, разновидность бега, разновидность прыжков. Специально беговые упражнения.		1

3	Повороты, упражнения на осанку, техника старта.		1
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Кросс.		1
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, эстафеты с передачей эстафетной палочки.		1
6	Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения.		1
7	Медленный бег, разновидность бега. ОФП с набивными мячами. Техника бега.		1
8	ОРУ. Специально прыжковые упражнения.		1
9	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, Челночный без 3x10.		1
10	Медленный бег, ОРУ. Низкий старт, эстафеты на скорость бега, прыжками на одной ноге.		1
11	Элементы спортивных игр, подвижные игры. Изучение прыжков в шаге.		1
12	Гимнастические упражнения, подвижные игры.		1
13	Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции, ОРУ, упражнения на пресс.		1
14	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Эстафеты с элементами л/атлетики.		1
15	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр. Бег на средние		1
16	Медленный бег. ОРУ. Беговые упражнения на месте, в движении, эстафеты с элементами л/атлетики.		1
17	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, эстафеты с элементами		1
18	Бег, метания. ОРУ. Беговые упражнения.		1

19	Медленный бег. Беговые упражнения, тактика л/атлетического бега.		1
20	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, эстафеты с элементами		1
21	Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Упражнения на пресс, ноги, мышцы спины.		1
22	Медленный бег. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, на координацию движения.		1
23	ОРУ, Эстафеты с элементами бега. Специально беговые упражнения.		1
24	Повороты, разновидность ходьбы, изучение высокого старта, передвижение. ОРУ. Футбол.		1
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.		1
26	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, эстафеты.		1
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные и спортивные		1
28	Медленный бег, разновидность бега. Специальные беговые упражнения. Техника кроссового бега.		1
29	Медленный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения, эстафеты с элементами гимнастики и бега.		1
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, эстафеты с элементами		1
31	ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Повторный бег в подъем и по прямой.		1
32	Медленный бег. Повторный и переменный бег, прыжки в пологий подъем.		1
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, эстафеты с элементами бега.		1
34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, эстафеты с элементами бега. Контрольные испытания.		1

35	Техника легкоатлетического бега на короткие и длинные дистанции.		1
36	Медленный бег. Разновидность бега		1
37	Кроссовый бег. ОРУ.		1
		Итого 37 ч.	

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики	Девочки
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,7	6,0
2	Бег 30м (6х5) (с)	12,0	13,0
4	Прыжок в длину с места (см)	160	150
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	40	35
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя	5.0 7.0	4.0 6.0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Качественный показатель
1	Техника пробегание коротких отрезков.	Бег с носка, на стопе.
2	Вынос колена и постановка стопы.	Частота движения.
3	Захлест голени.	Частота движения.

Список литературы

1. Л/атлетика в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва«Просвещение»,1989г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Л/атлетика. - Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение»2011г.
3. Л/атлетика Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 1983г
4. Л/атлетика. Программа для СДЮШОР. Москва «Советский спорт» 2003г
5. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва«Просвещение» 1988г.
6. Урок физкультуры в современной школе – Москва«Физкультура и спорт» 2002г.