

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 ИМ.Г.К. НЕСТЕРЕНКО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

УТВЕРЖДАЮ:
Решение педсовета протокол №1
от 29.08.23 г
Председатель педсовета:
Сокол И.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория 12-13 лет

Вид программы: модифицированная

Автор составитель:
Черных И.В.

1. Пояснительная записка

Физической культуре и спорту придается большое общественно-воспитательное значение. Систематические занятия спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма ребенка к неблагоприятным факторам окружающей среды, содействуют повышению общего культурного уровня.

Рабочая программа спортивно-оздоровительной направленности «Легкая атлетика» составлена на основе авторской программы «Физическая культура» Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2019., Г.А. Баландин, «Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып.3. Легкая атлетика», - М.: Советский спорт, 2010 год.

Предлагаемая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий. Учитывая эти особенности, *целью* программы по внеурочной деятельности «Легкая атлетика в школе» является : на основе интересов и склонностей учащихся углубить теоретические знания в выбранном виде спорта, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в выполнении легкоатлетических упражнений, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам и здоровому образу жизни.

Реализация данной цели с решением следующих *задач*:

- Обучение основам легкоатлетических упражнений.
- Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма.

- Комплексное развитие физических качеств.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха и тренировки.

- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Программа обучения по программе внеурочной деятельности направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование изучаемого материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью ОУ (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор предлагаемого материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области легкой атлетики,

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в спортивных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях.

Объем часов, отпущенных на занятия 108 часа в год / 3 часа в неделю.

Формы проведения занятий и виды деятельности.

Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки легкоатлета: техническому, тактическому или физическому. Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и

физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. Контрольные занятия. Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Легкая атлетика» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Результаты освоения программы по внеурочной деятельности

В результате обучения по данной программе внеурочной деятельности, учащиеся освоят простейшие жизненно важные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности человека, освоят особенности выполнения легкоатлетических упражнений, научатся применять полученные теоретические знания на уроках физкультуры и в соревновательной деятельности. Программа способствует освоению учащимися основных социальных норм, необходимых для полноценного существования в современном обществе, в первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья;
- повышение работоспособности обучающихся;
- развитие основных двигательных качеств.

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном

отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

• *Метапредметные результаты:*

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

• *Предметные результаты:*

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура», внеурочной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Легкая атлетика в школе» учащиеся *должны знать:*

- Краткие исторические сведения развития легкой атлетики
- Содержание и характеристику легкоатлетических упражнений
- Правила по предупреждению травматизма
- Правила подбора и применения общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Учащиеся *должны уметь:*

•Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скоростно - силовых качеств, выносливости.

•Выполнять основные легкоатлетические упражнения.

•Видеть и исправлять ошибки при выполнении основного упражнения.

•Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

•Вести дневник самоконтроля и оценки физических качеств.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Легкая атлетика в школе» учащиеся *смогут узнать:*

•значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

•правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;

•содержание и характеристику легкоатлетических упражнений;

•наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

•упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно - силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

•контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

•основное содержание правил соревнований по легкой атлетике;

•жесты судей;

•игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкоатлетических упражнений;

смогут научиться:

•соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять стартовые команды с соблюдением правил;
- демонстрировать жесты судьи; проводить судейство по легкой атлетике;
- выполнять технику бега на короткие, средние и длинные дистанции;
- выполнять прыжки в длину и высоту различными способами;
- технически правильно метать мяч весом 150 грамм.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Бег на короткие дистанции.

Низкий старт. Высокий старт. Выполнение стартовых команд. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финишное ускорение. Финиширование.

Специальные упражнения.

Направлены на развитие и совершенствование специальных качеств, необходимых для освоения изучаемого вида спорта. Упражнения бегуна. Упражнения прыгуна. Специальные упражнения в метании.

Бег на средние дистанции. Кросс.

Постановка стопы во время бега. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.

Прыжки.

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись». Прыжки в высоту, способом «перешагивание». Приземление в прыжках.

Метание.

Метание мяча весом 150 грамм. Разбег. Замах. Бросок. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Развитие физических качеств.

Скоростно — силовые качества. Выносливость. Гибкость. Координационные способности. ОФП.

Эстафетный бег.

Передача эстафетной палочки. Бег по дистанции. Финиширование.

Подвижные игры.

Игры и эстафеты направленные на совершенствование техники легкоатлетических упражнений. Игры развивающие физические и моральные качества.

Судейская практика.

Судейство в легкой атлетике.

3. Календарно – тематическое планирование.

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Сроки проведения
1	Вводное занятие. Легкая атлетика- королева спорта!	1	ИНСТРУКЦИЯ по охране труда для учащихся в спортивном зале, на спортивной площадке, стадионе, на занятиях легкой атлетикой. Просмотр презентации, беседа.		Сентябрь
2	Правила соревнований в легкой атлетике.	1	Лекция. Просмотр презентации по правилам соревнований. Беседа.		
3	Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Бег в команде».	2		Разминка. Разучивание игр, направленных на развитие скоростно-силовых качеств.	
4	«Волк во рву», «Вызов номеров».	2		Разминка. Разучивание игр, направленных на развитие скоростно-силовых качеств.	
5	Техника низкого старта.	2	Теоретическое занятие. Изучение техники низкого старта. Просмотр презентации.		
6	Выполнение стартовых команд	2		Разминка. Специальные беговые упражнения. Разучивание техники низкого старта.	

7	Выполнение стартовых команд.	2		Разминка. Специальные беговые упражнения. Разучивание техники низкого старта. Выполнение стартовых команд.	
8	Ошибки, допускаемые при низком старте и их исправление.	1	Изучение ошибок, просмотр роликов, обучающих видео.		
9	Ошибки, допускаемые при низком старте и их исправление.	1		Разминка с набивными мячами. СБУ. Упражнения у гимнастической стенки. Пробегание отрезков 30-60м с низкого старта.	
10	Ошибки, допускаемые при низком старте и их исправление.	2		Разминка на ковриках. СБУ. Пробегание отрезков 30-60м с низкого старта на время.	
11	Ошибки, допускаемые при низком старте и их исправление.	2		Разминка в парах, с гимнастической палкой. Низкий старт из различных исходных положений. Коррекция техники исполнения.	
12	Техника высокого старта.	1	Теоретическое занятие. Изучение ошибок, просмотр роликов, обучающих видео.		Октябрь
13	Техника высокого старта.	2		Разминка в парах, с гимнастической палкой. Пробегание отрезков 30-60м с высокого старта на время.	
14	Подвижная игра «Забегаль».	1		Разучивание игры. Применение высокого старта.	
15	Бег по дистанции	1	Теоретическое занятие. Изучение ошибок, просмотр роликов, обучающих видео.		

16	Бег по дистанции	1		Разминка. Игра на внимание. Бег до 1000м. Этапы дистанции.	
17	Бег по дистанции	2		Разминка по музыкальное сопровождение. Пробегание отрезков 800м 2 раза.	
18	Бег по дистанции	2		Разминка по музыкальное сопровождение. Пробегание отрезков 800м 2 раза.	
19	Финиширование.	1	Теоретическое занятие. Правила и техника финиширования.		Ноябрь
20	Особенности финишного ускорения.	2		Разминка с набивными мячами. СБУ. Упражнения у гимнастической стенки. Пробегание отрезков 200м, финишное ускорение.	
21	Финиширование. Особенности финишного ускорения.	2		Разминка со скакалками. СБУ. Упражнения у гимнастической стенки. Пробегание отрезков 200м, финишное ускорение	
22	Специальные упражнения бегуна.	1	Теоретическое занятие. Правила и техника специальных беговых упражнений.		
23	Специальные упражнения бегуна.	2		Разминка на ковриках. СБУ. Игры с бегом.	
24	Специальные упражнения бегуна.	2		Разминка с набивными мячами. СБУ. Упражнения у гимнастической стенки. Игры с бегом и прыжками.	
25	Специальные упражнения прыгуна.	1	Теоретическое занятие. Правила и техника специальных прыжковых упражнений.		

26	Специальные упражнения прыгуна.	2		Разминка. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки на скакалке.	
27	Специальные упражнения прыгуна.	2		Разминка. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки на скакалке. Игры с прыжками	Декабрь
28	Специальные упражнения в метании	1	Теоретическое занятие. Правила и техника специальных упражнений в метании.		
29	Специальные упражнения в метании	2		Разминка с набивными мячами. СБУ. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения в метании.	
30	Специальные упражнения в метании	2		Разминка по музыкальное сопровождение. Отработка навыка метания.	
31	Специальные упражнения в метании	2		Разминка с мячами. Игры с метанием.	
32	Особенности бега на средние и длинные дистанции.	1	Теоретическое занятие. Изучение ошибок, просмотр роликов, обучающих видео.		
33	Особенности бега на средние и длинные дистанции.	2		Разминка. Развитие выносливости. Пробегание дистанции 1500м.	
34	Особенности бега на средние и длинные дистанции.	2		Разминка. Развитие выносливости. Пробегание дистанции 2000 м	
35	Прыжок в длину с места	1	Теоретическое занятие. Изучение ошибок, просмотр роликов, обучающих видео.		Январь
36	Прыжок в длину с места	2		Разминка со скакалками. СБУ. Упражнения у гимнастической стенки. Прыжки в длину с места.	

37	Прыжок в длину с места	2		Круговая тренировка. Прыжки	
38	Прыжок в длину с места	2		Разминка. Прыжок на результат. Игры с прыжками.	
39	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Теоретическое занятие. Изучение ошибок, просмотр роликов, обучающих видео.		
40	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		Разминка. Изучение техники прыжка.	
41	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		Разминка на ковриках. СБУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на горку матов.	Февраль
42	Прыжок в длину с разбега. способом «ножницы».	1	Теоретическое занятие. Изучение ошибок, просмотр роликов, обучающих видео.		
43	Прыжок в длину с разбега. способом «ножницы».	2		Разминка на ковриках. СБУ. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы».	
44	Прыжок в длину с разбега. способом «ножницы».	2		Разминка на ковриках. СБУ. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы» на горку матов.	
45	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	Теоретическое занятие. Изучение ошибок, просмотр роликов, обучающих видео.		
46	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2		Разминка с набивными мячами. СБУ. Упражнения у гимнастической стенки. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	
47	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		Разминка со скакалками. СБУ. Прыжок на результат. Игры с мячом.	

48	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Теоретическое занятие. Изучение ошибок, просмотр роликов, обучающих видео.		Март
49	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2		Разминка в парах, с гимнастической палкой. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	
50	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2		Разминка с мячами. Прыжки на результат. Игры с прыжками.	
51	Развитие физических качеств. О.Ф.П.	1	Теоретическое занятие. Просмотр роликов, обучающих видео.		
52	Развитие гибкости.	2		Круговая тренировка на гибкость. Упражнения на растягивание.	
53	Развитие координации.	2		Разминка со скакалками. СБУ. Упражнения с предметами.	
54	Развитие силы.	2		Разминка с набивными мячами. СБУ. Силовые упражнения.	
55	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	Теоретическое занятие. Изучение ошибок, просмотр роликов, обучающих видео.		
56	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	2		Разминка в парах. Упражнения с мячами. Метание в цель.	
57	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	2		Разминка с набивными мячами. СБУ. Упражнения у гимнастической стенки. Игры с метанием в цель.	
58	Метание малого мяча 150 грамм.	1	Теоретическое занятие. Изучение ошибок, просмотр роликов, обучающих видео.		Апрель
59	Метание малого мяча 150 грамм.	2		Разминка на ковриках. ОРУ. Метание малого мяча.	

60	Метание малого мяча 150 грамм.	2		Разминка. Отработка техники метания. Игры с метанием.	
61	Кроссовая подготовка.	1	Теоретическое занятие. Изучение ошибок, просмотр роликов, обучающих видео.		Май
62	Кроссовая подготовка.	2		Пробегание кросса 1500м.	
63	Кроссовая подготовка.	2		Пробегание кросса 2000м.	
64	Эстафетный бег.	2	Теоретическое занятие. Изучение ошибок, просмотр роликов, обучающих видео.		
65	Эстафетный бег.	1		Изучение техники эстафетного бега. Передача эстафетной палочки	
66	Эстафетный бег.	1		Пробегание отрезков с передачей эстафетной палочки.	
67	Судейство в легкойатлетике.	1	Правила судейства в легкой атлетике. Игры с бегом и прыжками		
68	Подведение итогов года.	2		Разминка. Подвижные игры.	
	Итого:	108 ч	22ч	86 ч	