Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
МКОУ «Гришенская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:	**Согласовано:**	**Утверждаю:**
на заседании педагогического совета МКОУ «Гришенская СОШ»	на заседании методического совета МКОУ «Гришенская СОШ»	директор МКОУ «Гришенская СОШ»
Протокол № 1 от «31» августа 2018 г.	Протокол № 1 от «31» августа 2018 г.	Ю.П.Бирюков приказ №44 от «31» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Рабочая программа по внеурочной деятельности «Легкая атлетика»
В.И.Ляха
Москва «Просвещение»2016г.

Автор-составитель: учитель физической культуры
Лапкина Олеся Сергеевна

2018

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012).
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 экономического 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 годичного 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 годичного цикла тренировки, рассчитанную на 35 недель. 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.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-7 классов (возраст учащихся – 11-14 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 часа в неделю

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (5-6 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(7 класс);

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 40 минут

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

<u>Личностные, метапредметные и предметные результаты</u>

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 должны
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.

- ***Уметь***
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты); .

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)		Бег 1000м (мин. сек.)	
	маль чики	дево чки	мальчики	Дево чки	мальчики	девочки	мальчик и	дево чки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
Средний	170	150	5.4	5.6	6	17	5.08	6.20
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	11	6.30	7.05

Календарно-тематическое планирование

№п/п	**Тема**	**Дата**
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	30.10
2	Легкоатлетическая разминка.	30.10
3	Высокий старт. Бег с ускорением	31.10
4	Повторный бег.	31.10
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	01.11
6	Развитие гибкости	01.11
7	Бег «под гору», «на гору»	02.11
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	02.11
9	Техника метания мяча	03.11
10	Техника эстафетного бега 4х40м	03.11
11	Метания мяча на дальность	06.11
12	Техника спортивной ходьбы	06.11
13	ОФП – подвижные игры	09.01
14	Специальные беговые упражнения	09.01
15	Бег на короткие дистанции 60, 100м	10.01
16	Бег на средние дистанции 300-500 м.	10.01
17	Бег на средние дистанции 400-500 м.	26.03
18	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	26.03
19	Гигиена спортсмена и закаливание.	27.03
20	Повторный бег 2х60 м.	27.03
21	Равномерный бег 1000-1200 м.	28.03
22	Технике эстафетного бега	28.03
23	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	29.03
24	Кроссовая подготовка	29.03
25	Круговая тренировка	30.03
26	Бег на средние дистанции 300-500м	30.03
27	Подвижные игры и эстафеты	
28	Экспресс-тесты	
29	История развития легкоатлетического спорта.	
30	Развитие координации	

31	Спортивная ходьба	
32	ОФП - подтягивания	
33	Низкий старт, стартовый разбег	
34	Бег по повороту	
35	Кроссовая подготовка. Бег по пересечѐнной местности	
36	Бег 500м	
37	Метание мяча	
38	Бег 700м	
39	Метание гранаты	
40	Кросс 900м	
41	Челночный бег	
42	Кросс 1000м	
43	Бег 60, 100м	
44	Кросс 1300м	
45	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	
46	Кросс 1500м	
47	Метания	
48	Кросс 2000м	
49	Встречная эстафета	
50	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	
51	Равномерный бег 1000-1200м	
52	Развитие силы	
53	Специальные беговые упражнения	
54	Эстафетный бег	
55	Ознакомление с правилами соревнований.	
56	Бег 60, 100м	
57	Бег 500-800м	
58	ОФП – прыжковые упражнения	
59	Круговая эстафета	
60	Места занятий, их оборудование и подготовка.	
61	Прыжок в длину с разбега	
62	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	
63	Бег по пересечённой местности	
64	Подвижные игры	
65	Прыжок в высоту	
66	Развитие гибкости	
67	Судейство соревнований	
68	Прыжок в длину с разбега	
69	Бег по пересечённой местности	
70	Кросс1000етров	

Литература

1 Внеурочная деятельность Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов.
2. В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012). Внеурочная деятельность Легкая атлетика»