

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Смоленской области

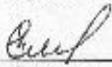
Управление образования и молодежной политики

Администрации города Смоленска

МБОУ «СШ № 5»

РАССМОРЕНО

руководитель ШМО


И.В. Смирнова
протокол № 1
от 20.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора


И.В. Романова
от 20.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы


Т.А. Олевянцкая
протокол № 148-04
от 20.08.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Внеурочной деятельности для обучающихся 10-11 классов
«Легкая атлетика»**

Учитель: Глебов Антон Александрович

г. Смоленск, 2024

Ояснительная записка

Легкая атлетика – это вид спорта, объединяющий упражнения в беге, в прыжках и в метании.

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают быстроту, выносливость, ловкость, силу, улучшают подвижность суставов.

Для развития школьников важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами, без которых нельзя успешно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем активно заниматься спортом.

Легкая атлетика положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств – воспитание трудолюбия, упорства в достижении целей, укрепление чувства товарищества и взаимовыручки. К тому же легкая атлетика не требует особых материальных затрат на тренировки, что тоже немаловажно.

Упражнения в различных видах бега, прыжков и метания развивают детей, а использование этих видов движений в играх и соревнованиях делает их интереснее. Так, незаметно направляя двигательную активность детей, мы их развиваем, и укрепляем их здоровье.

Направленность программы.

Программа имеет физкультурно- спортивную направленность. В программе объединены методы физического воспитания, такие как, игровой, соревновательный, наглядный, словесный.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы не только привить интерес к занятиям физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который будет соответствовать физическим качествам и желанию занимающихся. На занятиях легкой атлетики школьники учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых качеств, но и получают навыки, необходимые при занятиях различными видами спорта, а также учатся применять полученные умения и навыки. Программа

способствует развитию интереса у детей к здоровому образу жизни. В программу включены игры, комплексы связанные с легкой атлетикой, направленные на профилактику простудных заболеваний. Использование подобных упражнений, способствует всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости, меткости, гибкости.

Целью данной программы является

- развитие и формирование всестороннего развития личности ребенка.
- увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Отличительные особенности программы: образовательная программасочетает в себе несколько направлений по видам спорта, это подвижные и спортивные игры, спортивная и художественная гимнастика, а так же легкая атлетика.

Срок реализации программы:

- 1 раз в неделю
- время проведения одного занятия 45 мин (один академический час) - в
месяц 4 занятия

- в год 34 занятия и 34 академических часа

Форма обучения очная, стартовый уровень, занятия проводятся
в спортивном зале, в теплое время на спортивной площадке (на улице)

Ожидаемые результаты. Освоения программы
осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе наблюдения за детьми;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе
наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: показатели физического
развития, группа здоровья.

Формы подведения итогов реализации программы:

беседы, наблюдение выполнение контрольных упражнений (тестов),
проведение спортивных праздников, соревнования.

Основной показатель работы:

- стабильность состава занимающихся,
- положительная динамика прироста спортивных показателей,
- выполнение программных требований по уровню
подготовленности,
- выраженных в количественных показателях физического развития,
физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого
года).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

анализ проведенных контрольных тестирований, открытые занятия,
организация спортивных праздников.

Материально-техническое обеспечение (инвентарь)

Гимнастические маты

Мячи

Скакалки

Гантели (0,5 -1 кг)

Гимнастическая стенка

Гимнастическая скамейка

Нижняя и верхняя перекладина для подтягивания

Гимнастические палки

Мячи для метания

Кадровое обеспечение: данная программа предусматривает проведение занятий в ОУ преподавателей физической культуры, имеющих среднее специальное или высшее образование.

Учебный план

№	Название раздела, темы	теория	практика	всего	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	2		2	Теоретические занятия (рассказ, показ)
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	2	Теоретические и практические
3	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1	2	Теоретические и практические
4	Ознакомление с правилами соревнований	1		1	Беседа
5	Общая физическая и специальная подготовка	3	20	23	Соревнования, эстафеты, выявление сильнейших
6	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	1	3	4	Тесты, подведение итогов за год
	ИТОГО:	9	25	34	

Содержание программы

№	Содержание курса	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Формы организации и виды деятельности
Вводное занятие			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и режим работы.	Изучить правила поведения на занятиях легкой атлетикой и режима работы. Комплекс ОРУ.	Беседа
2	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	Изучить значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Разминка в движении.	Беседа
История развития легкоатлетического спорта			
3	Возникновение легкоатлетических упражнений.	Изучить возникновение легкоатлетических упражнений. Комплекс ОРУ с мячами.	Беседа
4	Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.	Беседа по теме урока. Разминка со скакалкой.	Беседа
Места занятий, их оборудование и подготовка			
5	Ознакомление с местами	Познакомиться с местами	Беседа

	занятий по отдельным видам легкой атлетики.	занятий по отдельным видам легкой атлетики. Беговая разминка.	
6	Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.	Познакомиться с оборудованием и инвентарём, одеждой и обувью для занятий и соревнований. Разминка в движении по кругу.	Беседа
Ознакомление с правилами соревнований			
7	Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.	Познакомиться с судейством соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, метании мяча, прыжках в высоту, длину. Разминка в движении.	Беседа
Общая физическая и специальная подготовка			
8	Легкоатлетическая разминка.	Изучить легкоатлетическую разминку. Прыжки в скакалку в тройках.	Физические упражнения.
9	Высокий старт. Бег с ускорением.	Изучить выполнение бега с высокого старта. Бег с ускорением.	Физические упражнения.
10	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	Изучить выполнение бега с низкого старта. Бег на короткие дистанции.	Физические упражнения.
11	Развитие гибкости.	Разминка на развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости.	Физические упражнения.
12	Бег «под гору», «на гору».	Изучить бег «под гору», «на гору».	Физические упражнения.
13	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	Познакомиться с бегом на короткие дистанции: 30, 60, 100м. Разминка в парах.	Физические упражнения.
14	Техника метания мяча	Разминка с малыми мячами. Изучить технику метания мяча.	Физические упражнения.
15	Техника эстафетного бега 4x40м	Разминка в парах. Изучить технику выполнения эстафетного бега 4*40 м.	Физические упражнения.
16	Метание мяча на дальность	Разминка с малыми мячами. Метание мяча на дальность.	Физические упражнения.
17	Техника спортивной ходьбы	Спортивная ходьба -как вид спорта. Изучить технику спортивной ходьбы.	Физические упражнения, беседа.
18	ОФП – подвижные игры	Разминка на матах. Выполнение ОФП. Подвижные игры.	Физические упражнения, игра.
19	Специальные беговые упражнения	Разминка у гимнастической стенки. Выполнение специальных беговых упражнений.	Физические упражнения.

20	Бег на короткие дистанции 60, 100м	Разминка со скакалками. Бег на короткие дистанции 60, 100м.	Физические упражнения.
21	Бег на средние дистанции 300-500 м.	Разминка с обручами. Бег на средние дистанции 300-500 м. Подвижная игра «Перестрелка»	Физические упражнения, игра.
22	Бег на средние дистанции 400-500 м.	Разминка с обручами в движении. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра «Пионербол»	Физические упражнения, игра.
23	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	Разминка с гимнастическими палками. Челночный бег 3*10 м и 6*10 м.	Физические упражнения.
24	Гигиена спортсмена и закаливание.	Разминка с мячом. Беседа на тему «Гигиена спортсмена и закаливание»	Беседа.
25	Повторный бег 2x60 м.	Изучить технику выполнения бега 2*60 м.	Физические упражнения.
26	Равномерный бег 1000-1200 м.	Равномерный бег 1000-1200 м. Подвижная игра «Перестрелка»	Физические упражнения, игра.
27	Техника эстафетного бега	Изучить технику эстафетного бега. Выполнение эстафетного бега.	Физические упражнения.
28	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Разминка в движении. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Физические упражнения.
29	Кроссовая подготовка	Разминка со скакалками. Кроссовая подготовка.	Физические упражнения.
30	Круговая тренировка	Выполнение круговой тренировки.	Физические упражнения.
Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы			
31	Бег на средние дистанции 300-500м	Разминка в парах. Бег на средние дистанции 300-500м	Физические упражнения.
32	Подвижные игры и эстафеты	Разминка с мячами в парах. Подвижные игры и эстафеты.	Физические упражнения, игра.
33	Развитие координации	Разминка на развитие координации. Подвижные игры.	Физические упражнения, игра.
34	Спортивная ходьба	Изучить технику спортивной ходьбы. Подвижные игры.	Физические упражнения, игра.

1. Теоретическая подготовка.

Правила поведения и безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, на улице во время тренировок, соревнований и подвижных игр.

Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, на развитие различных видов мышц. Дыхательные упражнения. Гигиена. Самоконтроль за самочувствием. Знакомство с правильной техникой выполнения упражнений.

2.Общая физическая подготовка

Гимнастика, общеразвивающие упражнения (в соответствии с перспективным планом занятий по физкультуре). Упражнения на развития равновесия, гибкости, силы. Прыжки через скакалку. Подвижные игры «Перестрелка», «Пионербол». Элементы спортивных игр.

3.Специальная физическая подготовка

Бег с максимальной скоростью на 30, 60, 100 метров. Бег с изменением скорости, с прыжками через условные препятствия, из различных исходных положений. Челночный бег, бег с поворотами движения. Медленный бег на дистанцию 1000-1200 метров. Бег скачками.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Прыжки из стороны в сторону с продвижением вперед.

4.Участие в соревнованиях.

Соревнования командные и индивидуальные на базе школы, физкультурные праздники и развлечения. Подготовка к городским соревнованиям ГТО «К стартам готовы».

5.Диагностика.

Цель – определение исходного уровня физической подготовки детей и ее динамики в процессе тренировок.

Методика тестирования предусматривает комплексную оценку развития основных двигательных качеств и решает задачу гармоничной двигательной подготовленности детей.

Диагностика проводится в начале и в конце года по следующим показателям:

- Бег на 30, 60, 100 метров – развитие скоростных качеств.
- Прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества.

- Наклон вперед из положения стоя, не сгибая колени – развитие гибкости.

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 легкой атлетикой;
- 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.

Форма организации образовательного процесса: фронтальная(совсей группой детей)

Фронтальный способ.Все дети одновременно выполняют одно и тоже упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ.Дети поточно друг за другом(с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение.

Групповой способ.Дети по указанию учителя распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ.Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Механизм оценки результативности освоения программы:

- представлять занятия, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— 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;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- повышение работоспособности и двигательной активности. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения. Решение этих задач направленно на воспитание гармонично развитой личности.

Итог образовательного процесса

На занятиях ОФП предусматривается использование следующих методов: фронтальный, групповой, индивидуальный методы освоения и регламентации двигательных действий, использование в занятии ОФП переменный, непрерывный, серийно – поточный, «интервальный», «круговой тренировки».

Под итогом образовательного процесса, подразумевается сдача тестов (контрольных нормативов), что является оценкой работы учителя, по итогам года.

Нормативно-правовая база.

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р),
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”,

Список литературы:

1. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2020;
2. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»);
3. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Планирование и организация занятий. – М.: Дрофа, 2020;
4. Вамк Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 2021;
5. Лях В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике. М., 2021;
6. Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Терра-спорт, 2022;

