

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство Просвещения Новгородской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа д. Охона»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1 от 28.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО

директором МБОУ «СШ д. Охона»



Т.В. Чучман

Приказ № 117 от 30.08.2023 года

Рабочая программа внеурочной деятельности
по физической культуре «Лёгкая атлетика»
5-9 классы (170 часов)

Разработала:

Виноградова Елена Владимировна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

д. Охона

2023г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н), Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национального проекта «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г

Актуальность программы. 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. 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 являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы

(плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Адресат программы. Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются юноши и девушки с 5–9кл. Набор учащихся свободный. принимаются все желающие на бесплатной основе.

Программа рассчитана на реализацию в течение 5 лет. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях.

Срок реализации программы: 1 год.

5 класс – 34 часа

6 класс – 34 часа

7 класс – 34 часа

8 класс- 34 часа

9 класс – 34 часа

Основными задачами подготовки являются:

- организация содержательного досуга средствами спорта;
- систематические занятия спортом, направленные на развитие личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

привитие навыка гигиены и самоконтроля.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия - 1 час в неделю. Программа по легкой атлетике на этом этапе подготовки призвана решать следующие задачи:

- организация содержательного досуга средствами легкой атлетики;
- систематические занятия легкой атлетикой, направленные на развитие личности;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- привитие навыка гигиены и самоконтроля.

В разделе программного материала “Теория” даны общие теоретические положения о значении физической культуры и спорта, обзор развития легкой

атлетики, техники безопасности на занятиях легкой атлетики, основам гигиены и самоконтроля, основы видов легкой атлетики. В разделе программного материала “Практические занятия” большее внимание уделяется созданию базы разносторонней физической и функциональной подготовленности: развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости и ловкости. Предлагается на занятиях использовать упражнения и элементы таких видов спорта как акробатика, баскетбол, лыжи, подвижные игры. Параллельно и общефизической подготовкой уделяется внимание изучению техники ходьбы и бега, прыжков и метаний, ознакомление с отдельными разделами правил соревнований.

Цель Программы: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи :

Образовательные - сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширить функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Содержание курса

Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Раздел 2. История развития легкой атлетики.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Раздел 4. Практические занятия.

1. Прыжки в длину. Общая физическая подготовка.

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

2. Эстафетный бег. Изучение техники бега, -ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.

1. Общие основы техники прыжков. Прыжки в высоту и длину.

Раздел 6. Практические занятия

1. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

2. Прыжки в высоту. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

ОФП .- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

-упражнения на гимнастических снарядах.

-акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;

-подвижные игры и эстафеты.

3. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

4. Спортивная ходьба. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

5. Бег на короткие дистанции. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

6. Метание мяча. Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

7. Эстафетный бег. Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

8. Кроссовая подготовка Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- названия разучиваемых легко атлетических 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).

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	ТБ на уроках л/а. Техника выполнения высокого старта	1
2.	Техника выполнения низкого старта	1
3.	Низкий старт, стартовое положение по командам	1
4.	Техника стартового разгона и бега по дистанции	1
5.	Техника эстафетного бега	1
6.	Техника бега по виражам	1
7.	Специальные беговые упражнения	1
8.	Техника челночного бега с низкого старта	1
9.	Техника выполнения бега на ходу	1
10.	Подвижные игры и эстафеты с бегом	1
11.	Тестирование бега на 30 м	1
12.	Тестирование челночного бега 3/10 м	1
13.	Прыжок в длину с места	1
14.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
15.	Прыжковые упражнения	1
16.	Техника правильного приземления в прыжках в длину с разбега	1
17.	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	1

18.	Прыжки в длину с места с высоты	1
19.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
20.	Техника бега на длинные дистанции	1
21.	Упражнения на развитие скоростных качеств	1
22.	Техника длительного бега	1
23.	Техника попеременного бега	1
24.	Учет бега на 1000 м	1
25.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
26.	Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в высоту	1
27.	Техника правильной постановке толчковой ноги в прыжках в высоту	1
28.	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
29.	Техника метания малого мяча с места	1
30.	Техника метания малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания	1
31.	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 м	1
32.	Метание малого мяча на дальность с разбега	1
33.	Тестирование метания малого мяча	1
34.	Подвижные игры с метанием	1

6 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений	1
2.	История лёгкой атлетики	1

3.	Лёгкоатлетическая разминка	1
4.	Высокий старт. Бег с ускорением	1
5.	Специальные беговые упражнения	1
6.	Упражнения на развитие гибкости	1
7.	Бег на выносливость в различных темпах	1
8.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1
9.	Спринтерский бег	1
10.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 м. Учет	1
11.	Бег на 1000 м. Учет	1
12.	Техника метания мяча	1
13.	Техника метания мяча в цель	1
14.	Техника эстафетного бега 4x40м	1
15.	Техника бега по виражам	1
16.	Метание мяча на дальность с места	1
17.	Техника спортивной ходьбы	1
18.	ОФП – подвижные игры	1
19.	Техника семенящего бега	1
20.	Упражнения на развитие скоростных качеств	1
21.	Специальные прыжковые упражнения	1
22.	Бег на короткие дистанции 60,100м	1
23.	Бег на средние дистанции 300-500 м	1
24.	Техника длительного бега	1
25.	Техника попеременного бега	1
26.	Тестирование челночного бега 3/10 м	1
27.	Бег 1500 м	1
28.	Техника прыжка в длину с места	1
29.	Техника прыжка в длину с разбега	1
30.	Бег с преодолением препятствий	1

31.	Тестирование по прыжкам в длину с разбега	1
32.	Повторение всех видов бега	1
33.	Бег на 1500 м на скоростную выносливость	1
34.	Итоговое тестирование	1

7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Техника выполнения высокого старта	1
2.	Техника выполнения низкого старта	1
3.	Старты из различных исходных положений	1
4.	Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции	1
5.	Техника эстафетного бега 4x100 м	1
6.	Техника бега по виражам	1
7.	Специальные беговые упражнения	1
8.	Техника челночного бега с низкого старта	1
9.	Техника выполнения бега на ходу	1
10.	Спортивные игры и эстафеты с бегом	1
11.	Тестирование бега на 30 м	1
12.	Тестирование челночного бега 3/10 м	1
13.	Прыжок в длину с места	1
14.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
15.	Прыжковые упражнения	1
16.	Техника движениям в полете в прыжках в длину с разбега	1
17.	Техника ритма последних шагов разбега в прыжках в длину с разбега	1
18.	Прыжки в длину с места с высоты	1
19.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1

20.	Техника бега на длинные дистанции	1
21.	Упражнения на развитие скоростных качеств	1
22.	Техника длительного бега	1
23.	Техника попеременного бега	1
24.	Учет бега на 1000 м и 1500 м	1
25.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
26.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту	1
27.	Техника правильному переходу через планку в прыжках в высоту	1
28.	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
29.	Техника метания малого мяча с места	1
30.	Техника выполнения скрестного шага в метании малого мяча	1
31.	Метание мяча с трех бросковых шагов	1
32.	Метание малого мяча на дальность с разбега	1
33.	Тестирование метания малого мяча	1
34.	Спортивные игры с метанием	1

8 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Техника выполнения высокого и низкого старта	1
2.	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	1
3.	Старты из различных исходных положений	1
4.	Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции	1
5.	Техника эстафетного бега 4x100 м	1
6.	Техника бега по виражам	1
7.	Специальные беговые упражнения	1

8.	Исправление типичных ошибок в беге на короткие дистанции	1
9.	Бег с различной скоростью по кругу с постепенным уменьшением радиуса	1
10.	Спортивные игры и эстафеты с бегом	1
11.	Тестирование бега на 60 м	1
12.	Тестирование челночного бега 3/10 м	1
13.	Прыжок в длину с места	1
14.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
15.	Прыжковые упражнения	1
16.	Техника движениям в полете в прыжках в длину с разбега	1
17.	Техника ритма последних шагов разбега в прыжках в длину с разбега	1
18.	Подбор индивидуального разбега для каждого участника	1
19.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
20.	Техника бега на длинные дистанции	1
21.	Упражнения на развитие скоростных качеств	1
22.	Техника длительного бега	1
23.	Техника попеременного бега	1
24.	Учет бега на 1000 м и 1500 м	1
25.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
26.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту	1
27.	Техника правильному переходу через планку в прыжках в высоту	1
28.	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
29.	Техника метания гранаты 500 гр с места	1

30.	Техника отведения гранаты на два шага в ходьбе и медленном беге	1
31.	Метание гранаты с трех бросковых шагов	1
32.	Метание гранаты на дальность с разбега	1
33.	Тестирование метания гранаты 500 гр	1
34.	Спортивные игры с метанием	1

9 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Техника выполнения высокого и низкого старта	1
2.	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	1
3.	Старты из различных исходных положений	1
4.	Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции	1
5.	Техника эстафетного бега 4x100 м	1
6.	Техника бега по виражам	1
7.	Специальные беговые упражнения	1
8.	Исправление типичных ошибок в беге на короткие дистанции	1
9.	Бег с различной скоростью по кругу с постепенным уменьшением радиуса	1
10.	Спортивные игры и эстафеты с бегом	1
11.	Тестирование бега на 60 м	1
12.	Тестирование челночного бега 3/10 м	1
13.	Прыжок в длину с места	1
14.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
15.	Прыжковые упражнения	1
16.	Техника движениям в полете в прыжках в длину с разбега	1
17.	Техника ритма последних шагов разбега в	1

	прыжках в длину с разбега	
18.	Подбор индивидуального разбега для каждого участника	1
19.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
20.	Техника бега на длинные дистанции	1
21.	Упражнения на развитие скоростных качеств	1
22.	Техника длительного бега	1
23.	Техника попеременного бега	1
24.	Учет бега на 1000 м и 1500 м	1
25.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
26.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту	1
27.	Техника правильному переходу через планку в прыжках в высоту	1
28.	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
29.	Техника метания гранаты 500 гр с места	1
30.	Техника отведения гранаты на два шага в ходьбе и медленном беге	1
31.	Метание гранаты с трех бросковых шагов	1
32.	Метание гранаты на дальность с разбега	1
33.	Тестирование метания гранаты 500 гр	1
34.	Прохождение полосы препятствий	1