Комитет по образованию г. Барнаула

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №89 с углубленным изучением отдельных предметов»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  На заседании МО  Протокол №1  «28» августа 2024 | Согласовано:  Зам. директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.И. Баева  «29» августа 2024 | Утверждаю:  Директор МБОУ «СОШ №89»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Д. Сажаева  Приказ №01-08/195 от 29.08.2024 |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

**\_\_\_\_"Легкая атлетика"\_\_\_\_\_\_\_**

для обучающихся \_6 «Б» \_\_\_ классов

на 2024 /2025 учебный год

Составитель:

Базылеева Дарья Владимировна,

учитель физической культуры

Барнаул, 2024

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» имеет спортивно-**

**оздоровительную направленность и разработана в соответствии со следующими**

**нормативными документами:**

**1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об**

**образовании в Российской Федерации".**

**2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации**

**от 29.12.2010 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10«Санитарно-эпидемиологические**

**требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».**

**3. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки**

**Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной**

**деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего**

**образования».**

**4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г**

**№1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта**

**основного общего образования».**

**Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий**

**ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота,**

**гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др.**

**Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой**

**способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.**

**Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим**

**разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью**

**варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных**

**площадках, но и в естественных условиях.**

**Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические**

**упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать**

**нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной**

**нервной системы и организма в целом.**

**Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее**

**возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного**

**материала, который ему доступен.**

**Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики,**

**укрепление здоровья и закаливание организма школьников, воспитание интереса к занятиям**

**легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной**

**подготовленности. Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по**

**легкой атлетике для 5-9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и**

**практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические сведения сообщаются в процессе**

**практических занятий.**

**Программа разработана для учащихся 6 классов.**

**Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа в год, 1 час в неделю. Срок реализации**

**программы — 1 год.**

**Цель программы:**

**- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья,**

**расширение функциональных возможностей организма;**

**- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в**

**формировании здорового образа жизни;**

**- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.**

**Задачи программы:**

**- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;**

**- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках**

**и метаниях;**

**-подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных**

**юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;**

**Результаты изучения курса программы**

**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.**

**Мета предметными 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 легкоатлетические 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.**

**Содержание программы**

**Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы.**

**Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите**

**Родины.**

**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**

**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.**

**Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.**

**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; упражнения с предметами: со скакалками и**

**мячами. Подвижные игры и эстафеты.**

**Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.**

**1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение**

**работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).**

**2. 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).**

**3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники**

**эстафетного бега).**

**4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 600-800 м. Бег на средние дистанции 1000-**

**1500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (5-20 мин). Стартовый разгон. Челночный**

**бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м, 3х30м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в**

**сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег от 1000 м до 3000. Челночный бег 3х10 м.**

**Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.**

**Виды подготовки легкоатлета**

**Подготовка легкоатлета - это многогранный процесс, в котором можно выделить**

**физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку.**

**Физическая подготовка.**

**Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей**

**физической подготовки (ОФП) и специальной подготовки (СФП). Цель ОФП - гармоническое**

**развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят,**

**функциональных возможностей организма в целом. В качестве основных средств применяются**

**общеразвивающие упражнения, оказывающие воздействия на организм занимающихся. При**

**этом развивается и укрепляется костно-мышечный аппарат, совершенствуются функции**

**внутренних органов и систем, улучшается координация движения, повышается уровень**

**двигательных качеств.**

**Цель СФП - развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех**

**двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой**

**и рост результатов в избранном виде. Начинающим юным спортсменам основное внимание**

**необходимо уделить небольшое количество занятий ОФП и лишь по мере их спортивного роста**

**Сила - важнейшее качество. Развитие силы осуществляется регулярным повторением**

**упражнений с отягощениями, преодолением массы собственного тела и преодолением**

**сопротивления партнера. Упражнения могут быть динамическими (изотоническими) и**

**статистическими (изометрическими). В динамических упражнениях работающие мышцы**

**изменяют свою длину, в статистических - только напрягаются.**

**Быстрота-это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц,**

**со способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений.**

**Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Для развития быстроты**

**применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с**

**максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон,**

**спортивные игры.**

**Выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость**

**определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной**

**интенсивности.**

**Специальная выносливость - это способность выполнять специфическую работу без**

**снижения ее эффективности в заданное время (длительный бег с умеренной скоростью).**

**Гибкость определяется эластичностью связок, мышц, подвижностью в суставах (особенно**

**необходима легкоатлетам прыжках в высоту, барьерном беге).**

**Ловкость-умение спортсмена выполнять упражнения требующие координации многих**

**групп мышц, в кротчайшее время**

**Техническая подготовка**

**Включает в свое содержание различные средства, направленные на обучение,**

**направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве. Спортивная техника - это**

**способ выполнения изучаемого упражнения. При обучении технике легкоатлетических**

**упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению**

**условий выполнения данного упражнения.**

**Тактическая подготовка**

**Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор**

**той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой**

**спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от**

**состава участников соревнований. Тактика в беге разнообразна (тактика лидирования,**

**преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или наоборот,**

**замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем).**

**Морально-волевая подготовка**

**Создать из группы занимающихся единый коллектив, который будет способствовать**

**воспитанию патриотизма, чувства долга, скромности, требовательности к себе и к товарищам,**

**уважения к славным традициям спорта. Только обладая необходимыми качествами,**

**трудолюбием, настойчивостью можно достичь высоких результатов.**

**Теоретическая подготовка**

**Достичь вершин спортивного мастерства невозможно без углубления теоретических**

**знаний, повышающих эффективность тренировочного процесса. Сегодня тот добивается**

**высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижением науки,**

**тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной**

**подготовленности. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы,**

**демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных**

**кинофильмов и видеофильмов.**

**Тематическое планирование 6 Б класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Бег на короткие и длинные дистанции | 9 |
| 2 | Метание малого мяча | 3 |
| 3 | Прыжки в длину | 5 |
| 4 | Подвижные игры с элементами легкой атлетике | 5 |
| 5 | Техника эстафетного бега | 3 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 4 |
| 7 | Кроссовая подготовка | 5 |
| 9 | Итого | 34 |

**Календарно-тематическое планирование (34часа)-четверг**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения | | Тема занятия |
| По плану | По факту |
| 1 | 05.09 |  | Вводное занятие. Правила поведения и ТБ на занятиях легкой атлетикой, охрана труда. Высокий старт. |
| 2 | 12.09 |  | Низкий старт. Бег на короткие дистанции |
| 3 | 19.09 |  | Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м |
| 4 | 26.09 |  | Техника метания мяча. Метания мяча на дальность |
| 5 | 03.10 |  | Техника эстафетного бега. Подвижные игры |
| 6 | 10.10 |  | Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 800. |
| 7 | 17.10 |  | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Гигиена спортсмена и закаливание. |
| 8 | 24.10 |  | Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-1500 м. |
| 9 | 07. 11 |  | Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростно-силовых качеств. |
| 10 | 14.11 |  | Бег на средние дистанции 500-800м. ОФП |
| 11 | 21.11 |  | История развития легкоатлетического спорта. Низкий старт, стартовый разбег |
| 12 | 28.11 |  | Кроссовая подготовка. Челночный бег |
| 13 | 05.12 |  | Кросс 2500м. Встречная эстафета |
| 14 | 12.12 |  | Прыжковые упражнения. Подвижные игры. |
| 15 | 19.12 |  | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Силовые упражнения. |
| 16 | 26.12 |  | Эстафетный бег. Упражнения на гибкость. |
| 17 | 09.01 |  | Ознакомление с правилами соревнований. Бег 400м |
| 18 | 16.01 |  | ОФП – прыжковые упражнения. Круговая эстафета |
| 19 | 23.01 |  | Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Подвижные игры. Судейство соревнований. |
| 20 | 30.01 |  | Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м |
| 21 | 06.02 |  | Техника метания малого мяча. |
| 22 | 13.02 |  | Техника выполнения низкого старта. Подвижные игры |
| 23 | 20.02 |  | Техника выбегания с низкого старта. Бег 20.30м |
| 24 | 27.02 |  | Техника бега по дистанции в спринте. Бег 40,50,60м |
| 25 | 06.03 |  | Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением. |
| 26 | 13.03 |  | Развитие быстроты. Подвижные игры. |
| 27 | 20.03 |  | Кроссовая подготовка. Встречная эстафета |
| 28 | 03.04 |  | Кроссовая подготовка. Круговая тренировка |
| 29 | 10.04 |  | Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств |
| 30 | 17.04 |  | Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов. |
| 31 | 24.04 |  | Прыжки через препятствия. Эстафеты |
| 32 | 08.05 |  | Судейство соревнований. Метание малого мяча на дальность. |
| 33 | 15.05 |  | Прыжки через препятствие |
| 34 | 22.05 |  | Встречная эстафета. Подвижные игры |

**Материально-техническое обеспечение.**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Материально-техническое  обеспечение. | кол-во |
| 1 | Стенка гимнастическая | Г |
| 2 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |
| 3 | Скамья атлетическая вертикальная, наклонная | Г |
| 4 | Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной | Г |
| 5 | Палка гимнастическая | К |
| 6 | Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 7 | Скакалка | К |
| 8 | Табло перекидное | Д |
| 9 | Кубики | Г |
| 10 | Обруч | Г |
| 11 | Аптечка | Д |
| 12 | Конус сигнальный | Г |
| 13 | Насос | Д |
| 14 | Секундомер | Д |

**Список литературы**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.

2.   Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.

3.  Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.