

Ростовская область, Песчанокопский район, село Песчанокопское
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Песчанокопская средняя образовательная школа №1 имени Г.В. Алисова

Принят на заседании
педагогического совета
протокол № 10
от « 31» августа 2020г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ПСОШ №1
имени Г.В. Алисова
Приказ от 31.08.2020 № 190

_____ М.В. Дудченко
М.П.

**Рабочая программа
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Легкая атлетика»**

направление физкультурно-направленное

возраст (класс) учащихся 5-11 класс

срок реализации: 1 год

количество часов: 71

педагог: Бартов Владимир Аркадьевич

2020-2021

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»); Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Положение о рабочей программе дополнительного образования детей в МБОУ ПСОШ №1 имени Г.В.Алисова (приказ № 190 от 31.08.2020 г); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ ПСОШ №1 имени Г.В.Алисова (приказ № 190 от 31.08.2020 г)

Рабочая программа по легкой атлетике разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А.Колодниченко, В.С. Кузнецова, М.В.Маслова (Просвещение, 2016год), всего 72 часа (2 часа в неделю)

В современном обществе Легкая атлетика является одним из самых популярных и массовых видов спорта, объединяя более 40 соревновательных упражнений: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборье, после чего этот вид спорта закономерно получил название «Королева спорта».

Основой Легкой атлетики являются естественные природные движения человека, популярность и массовость достигается благодаря разнообразным и общедоступным легкоатлетическим упражнениям, не требующих высокой техники исполнения, к тому же проводить занятия возможно не только в спортивном зале но и в естественных природных условиях, что само по себе не мало важно для укрепления функциональных возможностей организма.

Проводимые занятия в спортивном зале, на свежем воздухе имеют большой оздоровительный эффект, динамическая нагрузка не только улучшает деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системы, но и положительно влияет на весь организм человека.

Большое значение приобретают те учебно-тренировочные занятия, которые благотворно содействуют развитию воспитательного процесса, формируя развитие личностных качеств, методами убеждения, приучения, поощрения; наглядным примером формируют нравственное, эстетическое воспитание.

Данная программа обучения направлена ознакомление учащихся с основными видами легкой атлетики вызывая общий интерес к учебно-тренировочным занятиям, укрепляя здоровье детей, формируя разностороннюю физическую подготовленность.

Программа предусматривает теоретическую, практическую часть занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие спортивных соревнований. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа (72 часа в год), наполняемость группы 15 человек, учащиеся 5-11 классов, форма организации занятий: групповая.

В начале и конце учебного года проводятся испытания по контрольным упражнениям (тестам), которые лежат в основе программы по внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной группам, что подтверждается соответствующим документом из лечебного учреждения.

Цель программы – формирование мотивированной деятельности школьников к занятиям по легкой атлетике с целью укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей, как один факторов влияющих на успешное обучение и личностный рост ребёнка .

Достижение цели внеурочной деятельности, на занятиях по легкой атлетике обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетики;
3. Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
4. Воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся;
5. Любовь к своему краю и его культуре.
6. Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояния здоровья .

Планируемые результаты выполнения рабочей программы по легкой атлетике с учащимися младшего школьного возраста

- Выполнение контрольных нормативов;
Овладение теоретическими знаниями;
- Знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений в соревновательных условиях;
- Способность применять основные приёмы самоконтроля
- Повышение уровня физической подготовленности
- Освоение техники бега, ходьбы, прыжков, метания;
- Мотивированная деятельность учащихся к занятиям по легкой атлетике.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные УУД

- умение выражать свои мысли; разрешение конфликтов; уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга;

Регулятивные УУД

- 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.

Познавательные УУД

- проходить тестирование; уметь выполнять различные физические упражнения на занятиях по легкой атлетике; применять умения в области подвижных и спортивных игр.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдения за показателями своего физического развития;

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать хорошие результаты на соревнованиях

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	-	1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетики	1	1	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований	2	1	1
7.	Общая подготовка и специальная подготовка	35	-	37
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжка и метаний.	26	-	27
9.	Контрольные упражнения (тесты)	3	-	3
10.	Спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
	ИТОГО:	71	5	66

Содержание программы

Теоретический программный материал

Вводное занятие. План работы по внеурочной деятельности. Правила поведения на занятиях и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений в жизненной необходимости учащихся.

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

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и питания, гигиена сна, уход за собой, 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 атлетики. 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, метаниях и прыжках.

Практический программный материал

Общая физическая и специальная подготовка. Понятие о строе и командах, строевые упражнения; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, формирование правильной осанки. Упражнения для развития скоростных способностей; бег гладкий, эстафетный, со сменой ритма, прыжками. Упражнения для развития выносливости; бег трусцой, равномерный, кроссовый. Упражнения на силу и расслабления мышц рук, туловища и ног. Упражнения на гимнастических снарядах; перекладина, конь, канат, скамейка, стенка.

Акробатические упражнения; различные кувырки вперед и назад, перекатывания, стойка на лопатках.

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди на месте и в движении; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; перемещение на площадке

стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения выбор места и умение открываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжка и метания.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; быстрым и переменном темпе на дистанции до 800м.

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением по инерции; осанка и работа рук во время бега, подъем бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции

(ознакомление); техника передачи и приема эстафетной палочки в беге по кругу; техника высокого старта, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» финиширование; повторный бег на отрезках от 20 до 60 м; кроссовый бег до 1000м, 6 минутный бег; различные специально беговые упражнения.

Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной; с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на правой и левой ноге; прыжки в длину способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»; различные прыжки с доставанием предметов головой, рукой.

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, движение снаряда, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг. Упражнения с набивными мячами с различных положений (до 1 кг.)

Контрольные упражнения (тесты). Тесты проводятся в начале и в конце года; бег 30м., челночный бег 3*10м., 6 минутный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, гибкость- наклоны вперед из положения сидя. Контрольные соревнования и тестирование позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся. Они очень показательны и на их основе делают соответствующие выводы и корректировка в плане, от уровня физической подготовленности меняют методику занятий, содержание, физическую нагрузку.

Методическое обеспечение спортивно – оздоровительной деятельности учащихся младшего школьного возраста

Возрастные особенности занимающихся обуславливают некоторые положения занятий по легкой атлетике.

- Ведущими на занятиях являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания и т.п.);
- На одном занятии целесообразно решать 2-3 задачи связанных с усвоением учебно-тренировочного материала;

- Большое внимание уделяется укреплению мышц стоп и формирование правильной осанки;
- Игровой материал должен занимать половину общего времени занятия;
- При обучении основным видам движений следует больше внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств;
- Методы упражнения преимущественно отдается целостному изучению, расчлененный метод имеет вспомогательное значение;
- Необходимо применять в учебно – тренировочных занятиях средства и методы учитывающие сенситивный период младшего школьного возраста: например развитие частоты (темпа) движений, с помощью подводящих упражнений.

Материально – техническая база

Для проведения успешных учебно – тренировочных занятий по легкой атлетике в школе имеются спортивная площадка с беговой дорожкой, сектор для прыжка в длину, метания мяча, баскетбольная, волейбольная площадка, гимнастический городок. Спортивный, тренажёрный зал. Спортивный инвентарь позволяет выполнять специфические задачи рабочей программы по легкой атлетики. Учебно - методическая литература обеспечивает решение основных задач спортивно – оздоровительной работы.

Календарно-тематическое планирование

2 часа в неделю

№ пп	Тема занятий	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
1.	Вводное занятия. Инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетики. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры «Быстро по местам», «Запрещенное движение», эстафеты с элементами спринтерского бега.	1	02.09	
2-3.	Развитие ловкости, координации движений, скоростных способностей. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры «Цепочка», «Третий лишний». Техника высокого старта	2	04.09 09.09	
4-5.	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. Пионербол. .Игра «Охотники и утки». Повторный бег до 30м .Прыжки со скакалкой – 50 раз	2	16.09 18.09	
6-7.	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. ловкости, координации движений Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры «Вызов номеров» Техника прыжка в длину (обучение). «Комбинированные эстафеты».	2	23.09 25.09	
8-9.	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. П/игры «Быстро по местам», эстафетный бег с предметами.	2	30.09 02.10	

10-11	Развитие скоростно-силовых способностей. Пионербол. ОРУ. игра «Встречные эстафеты» ,«Охотники и утки» Техника прыжка в длину. (закрепление)	2	07.10 09.10	
12	Контрольное тестирование (бег 20м с/х; прыжки/см; тройной/см, метание набивного мяча 1кг)	1	14.10	
13-14	Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры «Мячи за линию» «Рывок за мячом». Техника метания мяча (обучение).	2	16.10 21.10	
15-16	Гигиена и закаливание спортсмена (теория) Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега. П/игра «Лови парами», «Охотники и утки». ОРУ. Техника метания мяча (закрепление).	2	23.10 28.10	
17-18	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Баскетбол (обучение). ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Прыжки со скакалкой – 50 раз. * 2 подхода	2	30.10 06.11	
19-20	Места занятий, и их оборудования и подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега., игра «Лови парами», «Охотники и утки». ОРУ. Техника прыжка в длину (закрепление).	2	11.11 13.11	
21-22	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. П/игры «Быстро по местам», эстафетный бег с предметами .	2	18.11 20.11	
23-24	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Баскетбол (закрепление). ОРУ. П/игра «Вызов номеров». Прыжки со скакалкой – 50 раз * 2 подхода	2	25.11 27.11	
25-26	Развитие скоростно-силовых сп-й, координации движений. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Акробатика. П/игры «Вороны и воробьи». Техника прыжка в высоту (обучение)	2	02.12 04.12	
27-28	Развитие скоростно-силовых сп-й, координации движений. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Акробатика. П/игры «Удочка». Техника прыжка в высоту (закрепление)	2	09.12 11.12	
29-30	История развития легкоатлетического спорта (теория) Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. П/игры «Быстро по местам», эстафетный бег с предметами	2	16.12 18.12	
31-32	Развитие скоростных, скоростно-силовых сп-й. Пионербол. ОРУ. П/игра «Охотники и утки». Бег по кругам .Прыжки со скакалкой – 50 раз * 3 подхода	2	23.12 25.12	

33-34	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. П/игры «Быстро по местам», эстафетный бег с предметами .	2	13.01 15.01	
35-36	Развитие ловкости, координации движений, скоростных сп Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Строевые упражнения. П/и «Третий лишний». Техника передачи эстафетной палочки (обучение)	2	20.01 22.01	
37-38	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. П/игры «Быстро по местам», Техника передачи эстафетной палочки (закрепление)	2	27.01 29.01	
39-40	Развитие скоростных, скоростно-сил. сп., Пионербол. ОРУ. П/игра «Охотники и утки». Бег по кругам (техника). Прыжки со скакалкой – 50 раз * 3 подхода	2	03.02 05.02	
41-42	Развитие скоростно-силовых сп-й, координации движений. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Акробатика. П/игры «Удочка». Техника прыжка в высоту (закрепление)	2	10.02 12.02	
43-44	Развитие скоростно-силовых сп-й, координации движений Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Акробатика. П/игры «Вороны и воробьи». Техника прыжка в высоту (обучение)	2	17.02 19.02	
45-46	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Баскетбол (закрепление). ОРУ. П/игра «Вызов номеров». Прыжки со скакалкой – 50 раз * 3 подхода	2	24.02 26.02	
47-48	Развитие скоростно-силовых сп., координации движений. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Акробатика. П/игры «Удочка». Техника прыжка в высоту (закрепление)	2	03.03 05.03	
49-50	Развитие скоростных , скоростно-силовых сп. Пионербол ОРУ. П/игра «Встречные эстафеты», «Охотники и утки» «Комбинированные эстафеты»	2	10.03 12.02	
51-52	Развитие ловкости, координации движений, скорост. сп Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Строевые упражнения. П/и «Третий лишний». Техника передачи эстафетной палочки	2	17.03 19.03	
53-54	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Баскетбол (закрепление). ОРУ. П/игра «Вызов номеров». Метание мяча (техника)	2	24.03 26.03	
55-56	Развитие скоростных , скоростно-силовых сп. Пионербол ОРУ. П/игра «Встречные эстафеты», «Охотники и утки» «Комбинированные эстафеты»	2	31.03 02.04	

57-59	Развитие скоростно-силовых сп., общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега. П/игра «Лови парами», «Охотники и утки». ОРУ. Техника прыжка в длину (закрепление).	3	07.04 09.04 14.04	
60-62	Развитие скоростных , скоростно-силовых сп. «Лапта» ОРУ. П/игра «Охотники и утки» Техника прыжка в длину. (закрепление)	3	16.04 21.04 23.04	
62-64	Развитие ловкости, координации движений, скоростн. сп. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Строевые упражнения. П/и «Цепочка», «Третий лишний». Техника в / старта	3	28.04 30.04 05.05	
65-67	Развитие скоростных, скоростно-силовых сп. Пионербол. ОРУ. П/игра «Охотники и утки». Повторный бег до 40м .	3	07.05 12.05 14.05	
68-69	Развитие скоростных , скоростно-силовых сп. Пионербол ОРУ. П/игра «Встречные эстафеты», «Охотники и утки» Метание мяча (техника)	2	19.05 21.05	
70-71	Контрольное тестирование/ бег 30м, прыжки с/м, 6 мин. бег, метание мяча.	2	26.05 28.05	

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____/Бартов В.А./

Протокол №1 от _____

«_28_» августа» 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по

ВР МБОУ ПСОШ №1

им. Г.В. Алисова

_____/И.Н. Цапик_____/

«_29_» августа 2020