



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 16E774D691E6E8BB43B99C433E97642C6

Владелец: Иванченко Ирина Васильевна

Должность: Директор

E-mail: pedagogkmv@sspi.ru

Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске

Дата подписания: 08.10.2023

Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

РАССМОТРЕНО:

Решением Педагогического
совета протокол № 1
от «27» августа 2021 г.

Министерство образования Ставропольского края

общееобразовательная школа

бюджетного образовательного учреждения

высшего образования

«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

в г. Железноводске



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Базовой

общееобразовательной школы

В.В. Решетникова

«27» августа 2021 г.

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
Классы	6-8
Предметная область	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ
Учебный год	2021 – 2022

Составитель: Ралько Л.В.

Заместитель директора
по учебной и воспитательной работе

Ю.И. Кузнецова

Железноводск, 2021 г.

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» для 5-8 классов разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. ФГОС ООО, утвержденное приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897, зарегистрированный в Минюсте РФ 01.02.2011 г. № 19644

3. Изменения, которые вносятся в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении ФГОС ООО», утвержденные приказом Минобрнауки от 29.12.2014 г. № 1644, зарегистрированный в Минюсте РФ 06.12.2015 г. № 35915.

4. «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимального оснащения учебного процесса и оборудования учебных помещений», утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.10.2010 г. № 986, зарегистрированный Минюстом России 03.02.2011 г., регистрационный № 19682.

6. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 г. № 85 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2883-11 «Изменения № 1 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» .

7. Письмо от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»

8. Письмо от 19.04.2011 г. № 03255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»

9. Основная общеобразовательная программа начального общего образования утвержденная приказом от 28.08.2015г № 207-0, введенная в действие с 01.09.2015 г.

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.

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.

Цель: создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи:

- формировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;
- формировать специальные знания, умения и навыки;
- развивать физические способности;
- развитие морально-волевых качеств, внимания, мышления.
- воспитывать нравственные, эстетические, личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям;

Возраст детей: программа составлена для обучающихся 5-8 классов (возраст учащихся – 11-15 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (35 часов в год).

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.

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

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);

– контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

– выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Содержание программы

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть.

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека:

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть.

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

Практическая часть: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть.

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть.

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть.

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

Практическая часть.

Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Ловишки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Игра «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	8	В процессе обучения	8
1.1	Техника выполнения высокого старта	2	-	2
1.2	Техника выполнения низкого старта	3	-	3
1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции	3	-	3
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6	В процессе обучения	6
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	3	-	3
2.2	Техника приземления	3	-	3
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	6	В процессе обучения	6
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	2	-	2
3.2	Постановка толчковой ноги на	4	-	4

	место отталкивания			
4.	Метание малого мяча	8	В процессе обучения	8
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1	-	1
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1	-	1
4.3	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	4	-	4
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	2	-	2
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	7	В процессе обучения	7
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	7

Календарно-тематическое планирование по легкой атлетике в 5-8 классах на 2019-2020 год

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Высокий старт. Техника безопасности при занятиях легкой атлетики.	1	
2	Стартовый разгон и бег на дистанции. Игры.	1	
3	Стартовый разгон и бег на дистанции. Игры. Финиширование.	1	
4	Бег на короткие дистанции.	1	
5	Подвижные игры.	1	
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
7	Прыжки в длину с разбега (отталкивание и фаза полета).	1	
8	Прыжки в длину с разбега (подбор разбега, фаза полета, приземления).	1	
9	Метание способом «из-за спины через плечо».	1	
10	Техника выхода в положение «натянутого лука» в финальном усилии.	1	
11	Метание мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	1	
12	Метание мяча в вертикальную цель (1*1 м) с S = 6-8 м.	1	

13	Подвижные игры.	1	
14	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	
15	Прыжки в высоту (техника отталкивания с места и 3-4 шагов).	1	
16	Прыжки в длину с разбега (подбор разбега, фаза полета, приземления).	1	
17	Подвижные игры.	1	
18	Метание мяча в вертикальную цель (1*1 м) с S = 8 м. Игры.	1	
19	Метание мяча в вертикальную цель (1*1 м) с S = 6-8 м.	1	
20	Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры.	1	
21-22	Общefизическая подготовка	2	
23	Подвижные игры.	1	
24-25	Прыжки в высоты способом «перешагивания»	2	
26	Прыжки в высоты с бокового разбега.	1	
27	Подвижные игры.	1	
28	Низкий старт и стартовый разгон.	1	
29	Низкий старт. Бег по дистанции.	1	
30-31	Спринтерский бег, эстафетный бег.	2	

32	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
33	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
34	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	
35	Подвижные игры.	1	
Итого		35	

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г