

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Управление образования Администрации города Новочеркаска
МБОУ СОШ №22

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №22 (МБОУ СОШ №22)



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №22
Ю.А. Симонова
Приказ от 30.08.2023 №172-ОД

Симонова
Юлия
Александровна

Подписано цифровой подписью:
Симонова Юлия Александровна
DN: cn=Симонова Юлия
Александровна, o=МБОУ СОШ
№22, ou=УОИ-8150929392,
email=mo22@yandex.ru,
Date: 2023.08.15 13:22:04 +0300

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности
по «ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»

для обучающихся 7,9 классов

г. Новочеркасск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Легкая атлетика» составлена в соответствии с: Федеральным законом об образовании в Российской Федерации (от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017)), требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования; примерной рабочей программой по физической культуре, М., 2023; программой воспитания МБОУ СОШ №22, утвержденной приказом МБОУСОШ №22 от 30.08.2023 №172-ОД, разработанной в соответствии с методическими рекомендациями на основе внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2021 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

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.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

ЦЕЛЬ программы:

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

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;

- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 7,9 классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 7,9 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 25-30 человек.

Формы занятий:

Формы учебно-тренировочных занятий в отделении регби:

- групповое занятие;
- тренировка по индивидуальному плану,
- метод круговой тренировки;
- учебно-тренировочный сбор;
- участие в соревнованиях и т.д.

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

Тематическое планирование 7,9 классы

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	
		7 классы	9 классы
1	Бег на короткие дистанции	8	8
2	Метание малого мяча	8	8
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	6	6
4	Прыжки в высоту «перешагиванием»	6	6
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	5	5
Итого часов:		34	34

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.

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», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

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

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

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.
- 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.

».

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- 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.

Предметные результаты:

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

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 А,Б КЛАСС

№	Содержание	Количество часов	Дата проведения
1.	Беседа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Физическая культура и спорт в России. Вводное занятие – задачи на год.	1	
2.	ОРУ. СБУ. Эстафеты Техника выполнения высокого старта	1	
3.	ОРУ. СБУ. Эстафеты Техника выполнения высокого старта	1	
4.	ОРУ. СБУ. Эстафеты Техника выполнения низкого старта	1	
5.	ОРУ. СБУ. Эстафеты Техника выполнения низкого старта	1	
6.	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон и бег по дистанции	1	
7.	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон и бег по дистанции	1	
8.	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон и бег по дистанции	1	
9.	ОРУ с предметами. СБУ. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги», Техника приземления	1	
10.	ОРУ с предметами. СБУ. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги», Техника приземления	1	
11.	ОРУ с предметами. СБУ. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги», Техника приземления	1	
12.	ОРУ с предметами. СБУ. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги», Техника приземления	1	
13.	ОРУ с предметами. СБУ. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги», Техника приземления	1	
14.	ОРУ с предметами. СБУ. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги», Техника приземления	1	
15.	ОРУ. СБУ. Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании ОФП.	1	
16.	ОРУ. СБУ. Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании ОФП.	1	
17.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. Эстафеты. ОФП.	1	
18.	ОРУ. СБУ. Бег. Постановка толчковой ноги на место отталкивания ОФП.	1	

19.	ОРУ. СБУ. Бег . Постановка толчковой ноги на место отталкивания ОФП.	1	
20.	ОРУ. СБУ. Бег . Постановка толчковой ноги на место отталкивания ОФП.	1	
21.	ОРУ. СБУ. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. ОФП.	1	
22.	ОРУ с гантелями. СБУ. Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. ОФП..	1	
23.	ОРУ с гантелями. СБУ. Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. ОФП..	1	
24.	ОРУ с гантелями. СБУ. Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. ОФП..	1	
25.	ОРУ с гантелями. СБУ. Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. ОФП..	1	
26.	ОРУ. СБУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м. ОФП	1	
27.	ОРУ. СБУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.ОФП	1	
28.	ОРУ с гантелями. СБУ Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. ОФП.	1	
29.	ОРУ с гантелями. СБУ Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. ОФП.	1	
30.	ОРУ с гантелями. СБУ Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. ОФП.	1	
31.	ОРУ с гантелями. СБУ Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. ОФП.	1	
32.	ОРУ с гантелями. СБУ Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. ОФП.	1	
33.	ОРУ с гантелями. СБУ Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. ОФП.	1	
34.	ОРУ с гантелями. СБУ Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. ОФП.	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 А,Б КЛАСС

№	Содержание	Количество часов	Дата проведения
1.	Беседа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Физическая культура и спорт в России. Вводное занятие – задачи на год.	1	
2.	ОРУ. СБУ. Эстафеты Техника выполнения высокого старта	1	
3.	ОРУ. СБУ. Эстафеты Техника выполнения высокого старта	1	
4.	ОРУ. СБУ. Эстафеты Техника выполнения низкого старта	1	
5.	ОРУ. СБУ. Эстафеты Техника выполнения низкого старта	1	
6.	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон и бег по дистанции	1	
7.	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон и бег по дистанции	1	
8.	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон и бег по дистанции	1	
9.	ОРУ с предметами. СБУ. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги», Техника приземления	1	
10.	ОРУ с предметами. СБУ. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги», Техника приземления	1	
11.	ОРУ с предметами. СБУ. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги», Техника приземления	1	
12.	ОРУ с предметами. СБУ. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги», Техника приземления	1	
13.	ОРУ с предметами. СБУ. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги», Техника приземления	1	
14.	ОРУ с предметами. СБУ. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги», Техника приземления	1	
15.	ОРУ. СБУ. Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании ОФП.	1	
16.	ОРУ. СБУ. Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании ОФП.	1	
17.	ОРУ. СБУ. Бег . Постановка толчковой ноги на место отталкивания ОФП.	1	
18.	ОРУ. СБУ. Бег . Постановка толчковой ноги на место отталкивания ОФП.	1	

19.	ОРУ. СБУ. Бег . Постановка толчковой ноги на место отталкивания ОФП.	1	
20.	ОРУ. СБУ. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1	
21.	ОРУ. СБУ. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. ОФП.	1	
22.	ОРУ с гантелями. СБУ. Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии ОФП..	1	
23.	ОРУ с гантелями. СБУ. Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. ОФП..	1	
24.	ОРУ с гантелями. СБУ. Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. ОФП..	1	
25.	ОРУ с гантелями. СБУ. Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. ОФП..	1	
26.	ОРУ. СБУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м. ОФП	1	
27.	ОРУ. СБУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.ОФП	1	
28.	ОРУ с гантелями. СБУ Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. ОФП.	1	
29.	ОРУ с гантелями. СБУ Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. ОФП.	1	
30.	ОРУ с гантелями. СБУ Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. ОФП.	1	
31.	ОРУ с гантелями. СБУ Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. ОФП.	1	
32.	ОРУ с гантелями. СБУ Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. ОФП.	1	
33.	ОРУ с гантелями. СБУ Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. ОФП.	1	
34.	ОРУ с гантелями. СБУ Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. ОФП.	1	

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2020 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2021г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2020г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2020г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2021.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2020. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2019г