

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Балабаново»

«РАССМОТРЕНО»

На педагогическом
совете школы

Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

 /Е.Н. Чукина

от «30» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ №3 г.
Балабаново

 / Н.О.Криволюцкая

Приказ № 307
От «30» августа 2022г.

**Рабочая программа
дополнительного
образования
«Легкая атлетика»
Для 9-11 класса**

Количество часов (годовых /недельных): **68 часов /2 часа**
Срок реализации 3 года

на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Учитель физической культуры
Исаева Анастасия Юрьевна

г. Балабаново-2022

I. Пояснительная записка

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А.Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 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 Российской Федерации.)

Возраст детей: программа составлена для учащихся 9-11 классов (возраст учащихся – 15-18 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 часа в неделю (68 часов в год).

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

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

II Общая характеристика курса внеурочной деятельности

«Легкая атлетика» основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 45 минут
Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

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.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

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

III. Описание места факультативного курса в плане внеурочной деятельности в рамках общеинтеллектуального направления

Особенностью представленной программы «Легкая атлетика»- является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания факультативного курса внеурочной деятельности.

Ценностными ориентирами содержания данного факультативного курса являются:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения факультативного курса внеурочной деятельности

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.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» 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.

Поурочное планирование. Лёгкая атлетика – 2 часа в неделю.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения и ТБ в спортивной секции.	1	
2.	Легкоатлетическая разминка. Медленный бег 5 минут. Изучение техники бега на короткие дистанции.	1	
3.	Разминка. Высокий старт. Бег с ускорением 3х30 м. Медленный бег.	1	
4.	Повторный бег. Упражнения для развития силы, выносливости.	1	
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Техника бега.	1	
6.	Развитие гибкости. Упражнения у шведской стенки.	1	
7.	Бег «под гору», «на гору». Техника бега.	1	
8.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. Стартовый разгон.	1	
9.	Техника метания мяча. Развитие силы.	1	
10.	Техника эстафетного бега .	1	
11.	Метания мяча на дальность.	1	
12.	Совершенствование метания мяча на дальность. Работа в парах.	1	
13.	Подвижные игры.	1	
14.	Специальные беговые упражнения.	1	
15.	Бег на короткие дистанции 60, 100м .	1	
16.	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	
17.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	
18.	Челночный бег 3 х 10м. Развитие выносливости.	1	
19.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	
20.	Бег средним темпом. Повторный бег 2х60 м.	1	
21.	Разминка. Равномерный бег 1000-1200 м.	1	
22.	Эстафетный бег. Совершенствование.	1	
23.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	
24.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	1	
25.	Круговая тренировка.	1	
26.	Бег на средние дистанции 300-500м.	1	
27.	Подвижные игры и эстафеты.	1	
28.	Соревнование.	1	
29.	История развития легкоатлетического спорта.	1	
30.	Бег средним темпом в чередовании с ходьбой. Развитие координации.	1	
31.	Техника безопасности и предупреждение травматизма	1	

	на занятиях.		
32.	Низкий старт. Стартовый разбег.	1	
33.	Низкий старт, стартовый разбег	1	
34.	Бег по повороту. Бег средним темпом в чередовании с ходьбой.	1	
35.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	1	
36.	Бег 500м. Бег средним темпом в чередовании с ходьбой.	1	
37.	Метание мяча в вертикальную цель.	1	
38.	Бег 700м.	1	
39.	Метание гранаты.	1	
40.	Кросс 1000м.	1	
41.	Челночный бег.	1	
42.	Кросс 1000м.	1	
43.	Бег 60, 100м.	1	
44.	Кросс 1300м	1	
45.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	
46.	Кросс 1500м	1	
47.	Метания мяча.	1	
48.	Кросс 2000м.	1	
49.	Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки.	1	
50.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	
51.	Равномерный бег 1000-1200м	1	
52.	Развитие силы. Челночный бег 3x10 м.	1	
53.	Беговые упражнения.	1	
54.	Кросс. Эстафетный бег.	1	
55.	Соревнование – кросс.	1	
56.	Бег 60, 100м.	1	
57.	Бег 500-800м.	1	
58.	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.	1	
59.	Бег по пересечённой местности.	1	
60.	Метание мяча. гранаты.	1	
61.	Развитие прыгучести. Прыжок в длину с разбега.	1	
62.	Прыжок в длину с разбега.	1	
63.	Круговая эстафета.	1	
64.	Подвижные игры.	1	
65.	Мониторинг: бег 60 м, метания мяча, прыжки с места.	1	
66.	Мониторинг: бег 100 м, прыжки с разбега.	1	
67.	Мониторинг: челночный бег 3x10м, метания гранаты.	1	
68.	Пионербол.	1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575904

Владелец Криволицкая Наталья Олеговна

Действителен с 04.04.2022 по 04.04.2023