

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Валуйская средняя общеобразовательная школа №4» Белгородской области

<p>«Согласовано»</p> <p><i>Е.С.</i> Руководитель МО Горова Е.С.</p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>10</u>» <u>08</u> 2023 г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель Директора школы ОГБОУ «Валуйская СОШ №4» г. Валуйки Белгородской области <i>Н.В.</i> Ефимова Н.В. «<u>15</u>» <u>08</u> 2023г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор ОГБОУ «Валуйская СОШ №4» г. Валуйки Белгородской области <i>Г.В.</i> Зеленская Г.В. Приказ № <u>304</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2023 г.</p>
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности ФГОС

«Легкая атлетика»

Срок реализации – 1 года

для 5-х классов

Выполнили:

Коньшин М.С., Кравчик С.В.

2023-2024г.

Пояснительная записка

Легкая 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. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. 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, и укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы всесторонней физической и функциональной подготовленности. Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят 1 раз в неделю по 40 мин. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Цели 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:

- Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка всесторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Содержание дисциплины в рабочей программе разбито по темам, внутри которых определены знания, умения и навыки, которыми должны овладеть учащиеся в результате освоения знаний.

В программе учтена специфика учебного заведения и отражена практическая направленность курса.

Она рассчитана на раскрытие индивидуальных способностей каждого обучающегося, самостоятельности на занятиях. Программа предполагает использование разнообразных форм и методов работы на доступном для них уровне.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания, а также приближена к интересам и запросам детей. Таким образом, данная рабочая программа может быть рекомендована для планирования работы в спортивной секции «Лёгкая атлетика».

Ожидаемые результаты:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

Содержание программы

Вводное занятие. 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, имеющих прикладное значение. Гигиена спортсмена и закалывание. 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. Знакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Техника безопасности с местами 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 мяча, 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 и таза; упражнения с

предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты. Ознакомление с отделными элементами техники бега и ходьбы. Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану тематического планирования, учитывающее максимальную нагрузку и часы на практические занятия.

Пояснительная записка показывает предназначение рабочей программы для реализации государственных требований и минимального содержания к уровню физической подготовки учащихся. Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет повысить уровень знаний в овладении видами лёгкой атлетики. Педагогом чётко, логично и последовательно определены цели и задачи программы в целом. Эти критерии легли в основу разработки тематического планирования. Программа построена таким образом, что помогает ребёнку за минимальный промежуток времени овладеть основами техники по данному виду спорта.

Тематическое планирование 5 класса

Наименование разделов И тем программы	Кол-во часов	Воспитательный потенциал	Электронные ресурсы
История развития легкоатлетического спорта.	1	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.	https://edsoo.ru
Гигиена спортсмена и закалывание.	2	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	https://edsoo.ru
Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	https://edsoo.ru
Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	3	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	https://edsoo.ru

Ознакомление с правилами соревнований.	5	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д	https://edsoo.ru
Общая физическая и специальная подготовка.	20	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д	https://edsoo.ru
Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	2	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д	https://edsoo.ru
Физическая подготовка в процессе занятия.			
	Итого 34 часа		

Методический материал

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Рыльева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренажер юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.

Приложение к рабочей программе

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 «В» класс

№ п/п	Сроки прохождения – 1 группа		Раздел программы и темы занятий	Воспитательный потенциал	Формы проведения
	Плановые	фактические			
Бег на короткие дистанции – 9 ч					
1.	7.09		Техника выполнения высокого старта.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Учебно-тренировочная.
2.	14.09		Техника выполнения высокого старта.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе.	Учебно-тренировочная.
3.	21.09		Техника выполнения низкого старта.		Учебно-тренировочная.
4.	28.09		Техника выполнения низкого старта.		Учебно-тренировочная.
5.	5.10		Техника выполнения низкого старта.		Учебно-тренировочная.
6.	12.10		Стартовый разгон и бег по дистанции.		Учебно-тренировочная.
7.	19.10		Стартовый разгон и бег по дистанции.	Учебно-тренировочная.	
8.	26.10		Стартовый разгон и бег по дистанции.	Учебно-тренировочная.	
9.	9.11		Стартовый разгон и бег по дистанции.	Учебно-тренировочная.	
Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» - 5 ч.					
10.	16.11		Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги».	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе. Формирование умения и желания оказывать помощь.	Учебно-тренировочная.
11.	23.11		Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги».		Учебно-тренировочная.
12.	30.11		Техника приземления.	Учебно-тренировочная.	
13.	7.12		Техника приземления.	Учебно-тренировочная.	
14.	14.12		Техника приземления.	Учебно-тренировочная.	
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - 8 ч.					
15.	21.12		Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при	Воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма. Формирование дисциплинированности,	Учебно-тренировочная.

16.	28.12	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	корректности, требовательности к себе.	Учебно-тренировочная.	
17.	11.01	Постановка толчковой ноги на место отталкивания.		Учебно-тренировочная.	
18.	18.01	Постановка толчковой ноги на место отталкивания.		Учебно-тренировочная.	
19.	25.01	Постановка толчковой ноги на место отталкивания.		Учебно-тренировочная.	
20.	1.02	Постановка толчковой ноги на место отталкивания.		Учебно-тренировочная.	
21.	8.02	Прыжковые упражнения специальные.		Учебно-тренировочная.	
22.	15.02	Прыжковые упражнения специальные.		Учебно-тренировочная.	
Метание малого мяча – 8 ч.					
23.	22.02	Техника выполнения хлесткому движению метящей руки в финальном усилии.		Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе.	Учебно-тренировочная.
24.	29.02	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии.			Учебно-тренировочная.
25.	7.03	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.			Учебно-тренировочная.
26.	14.03	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.			Учебно-тренировочная.
27.	21.03	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	Учебно-тренировочная.		
28.	4.04	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	Учебно-тренировочная.		
29.	11.04	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	Учебно-тренировочная.		
Формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».					

30.	18.04		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.		Учебно-тренировочная.
Подвижные игры с элементами легкой атлетикой – 4 ч.					
31.	25.04		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности.	Учебно-тренировочная.
32.	2.05		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики		Учебно-тренировочная.
33.	16.05		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики		Учебно-тренировочная.
34.	23.05		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики		Учебно-тренировочная.