

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Управление образование города Пензы

МБОУ СОШ №12 г. Пензы

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол №1
«28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
№11 «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 12
г. Пензы имени В.В. Тарасова
Н. И. Слепова
Приказ № 168-ОД
«01» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

(5-7 классы)

Пенза 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» для обучающихся 5-7 классов разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич) и на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от «17» декабря 2010 г.

- Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 N ТВ-1290/03 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования")

- Закона Российской Федерации «Об образовании» (29.12.12г. № 273-ФЗ)

- Пособия по внеурочной деятельности учащихся «Лёгкая атлетика» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий М.: Просвещение, 2013 г

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.

В соответствии с учебным планом на занятия внеурочной деятельностью «Лёгкая атлетика» в 5-7-х классах отводится по 3 часа в неделю (102 часа в год).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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.).

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.

Демонстрировать: 5-6 классы

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки			мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
Средний	170	150	5.4	5.6	6	17	5.08	6.20
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	11	6.30	7.05
Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки			мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
Средний	170	150	5.4	5.6	6	17	5.08	6.20
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	11	6.30	7.05

Демонстрировать: 7 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	7-8	22	4.05	4.55
Средний	190	170	5.4	5.5	5-6	19	5.00	5.30
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	12	6.00	6.45

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния лёгкой атлетики, правил соревнований по лёгкой атлетике, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения на тренажёрах и пр.

5 класс

Теоретическая подготовка

1. Развитие лёгкой атлетики в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.
3. Физическая подготовка легкоатлета.
4. Техническая подготовка легкоатлета.
5. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий лёгкой атлетикой.

Техническая

подготовка

1. Обучение спринтерскому бегу (техника низкого старта, бег по дистанции, финиширование).

2. *Обучение технике бега стайера* (техника высокого старта, бег по дистанции, бег по выражу, финиширование).
3. *Обучение технике метания малого мяча* (с места).
4. *Обучение технике прыжка в длину* (с места).
5. *Обучение технике эстафетного бега* (передача эстафетной палочки: на месте. Передача эстафетной палочки двумя способами: по сигналу, без сигнала).

Общая физическая подготовка легкоатлета

Определение понятий «скорость», «сила», «выносливость», «гибкость». Формы их проявления в соответствии со спецификой вида легкой атлетики.

Развитие силы (ОФП на все группы мышц). С предметами, без предметов.

Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка

Контрольные упражнения для определения уровня силовых способностей (тесты).

Игровая тренировка. Старты (из разных положений). Подвижные игры («Невод», «Вызов номера», «Салки», «Лапта» и др.)

Развитие общей выносливости. Кросс. Подготовка.

Развитие гибкости. О.Р.У. (активные, пассивные, статические, с предметами).

Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

Специальная физическая подготовка легкоатлета

Скоростно-силовая подготовка. Прыжковая тренировка в зале. Прыжковая тренировка в гору.

Развитие скорости. Отрезочная работа на короткие дистанции (стадион, зал).

Тренировка на отдельные компоненты скоростных способностей.

На быстроту реакции, на частоту движений, на улучшение стартовой скорости

Развитие специальной выносливости.

6-7 класс

Теоретическая подготовка

1. История развитие лёгкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлета.
4. Техническая подготовка легкоатлета.
5. Техника безопасности на занятиях, спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой.
6. Психологическая подготовка легкоатлета.
7. Соревновательная деятельность легкоатлета.

Техническая подготовка

1. *Обучение спринтерскому бегу* (техника низкого старта, бег по дистанции, финиширование).
2. *Обучение технике бега стайера* (техника высокого старта, бег по дистанции, бег по выражу, финиширование).
3. *Обучение технике метания малого мяча* (с разбега, с места).
4. *Обучение технике прыжка в длину* (с места, с разбега).
5. *Обучение технике эстафетного бега* (передача эстафетной палочки: на месте, в движении, в «зоне передач»). Передача эстафетной палочки двумя способами: по сигналу, без сигнала).

Общая физическая подготовка легкоатлета

Определение понятий «скорость», «сила», «выносливость», «гибкость». Формы их проявления в соответствии со спецификой вида легкой атлетики.

Развитие силы (ОФП на все группы мышц). С предметами, без предметов, на тренажерах

Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка

Контрольные упражнения для определения уровня силовых способностей (тесты).

Игровая тренировка. Старты (из разных положений). Баскетбол. Футбол

Развитие общей выносливости. Кросс. Подготовка.

Развитие гибкости. О.Р.У. (активные, пассивные, статические, с предметами).

Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

Специальная физическая подготовка легкоатлета

Скоростно-силовая подготовка. Прыжковая тренировка в зале. Прыжковая тренировка в гору.

Развитие скорости. Отрезочная работа на короткие дистанции (стадион, зал).

Отрезочная работа в гору.

Тренировка на отдельные компоненты скоростных способностей.

На быстроту реакции, на частоту движений, на улучшение стартовой скорости

Развитие специальной выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Раздел программы	Класс		
		5	6	7
1.	Основы знаний о лёгкой атлетике	в процессе занятий		
2.	Способы самостоятельной деятельности	в процессе самостоятельных занятий		
3.	Физическое совершенствование			
3.1	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	24	24	24
3.2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	18	18	18
3.3	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний/спортивные игры	27	27	20
3.4	Специальные и имитационные упражнения; упражнения для изучения техники бега, прыжков и метания.	18	18	20
3.5	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).	8	8	10
3.6	Тестовые упражнения по физической подготовленности	2	2	2
3.7	Участие в соревновательной деятельности.	5	5	8
	Итого:	102	102	102

Материально-техническое обеспечение

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ			
1	Гимнастика		
	Маты гимнастические	Г	
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	
	Мяч малый (теннисный)	Г	
	Скакалка гимнастическая	К	
	Мяч малый (мягкий)		
2	Спортивные игры		
	Мячи баскетбольные	Г	
	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
	Жилетки игровые	Г	
	Сетка волейбольная	Д	
	Мячи волейбольные	Г	
	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
	Жилетки игровые для футбола	Г	
	Ворота для мини-футбола	Д	
	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
	Мячи футбольные	Г	
	Номера нагрудные	Г	
	Компрессор для накачивания мячей	Д	
СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ			
	Большой спортивный зал для игр		С раздевалками для мальчиков и девочек
	Малый гимнастический зал		
	Тренажерный зал		
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)			
	Легкоатлетическая дорожка	Д,Г	
	Сектор для прыжков в длину	Д,К	
	Игровое поле для футбола	Д,К,Г	
	Игровое поле для мини - футбола	Д,К,Г	
	Площадка игровая баскетбольная	Д,К,Г	
	Площадка игровая волейбольная	Д,К,Г	
	Гимнастический городок	Д,К	
	Полоса препятствий	Д,К,Г	

Литература

- Брюнему Э., Харнес Э., Хофф Я. И др. Бегай, прыгай, метай: Школа легкой атлетики для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 79 с.
- Бальсевич, В.К. Выявление и развитие спортивного таланта Текст. // Современные достижения спортивной науки: тез. междунар. конф. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры, 1994.— С
- Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996.
- Волков, В.М., Филин, В.П. Спортивный отбор Текст. М.: Физкультура и спорт, 1983 — 176 с.
- Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис.... докт.пед.наук. М., 1979.
- Гужаловский А.А. Проблема "критических" периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания// Очерки по теории физической культуры. М.: ФиС, 1984. с.211-223.
- Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80 с: ил. Практическое руководство для организаторов занятий.
- Легкая атлетика. Правила соревнований 2006-2007 [Текст]. - М.: Олимпия- PRESS, 2006.
- Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]. - М.: Терра-Спорт, 200