##### **Муниципальное общеобразовательное учреждение**

##### **«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. РЕПНОЕ**

**БАЛАШОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОЗам. директора по ВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Карпова Н.М.) Протокол №1 от «30» 08.2024г | Утверждаю:  Приказ №\_360\_\_ от \_30.08.2024\_\_Директор: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( Кобзева С.А.) |

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

# **«Легкая атлетика»**

**5 - 8 класс**

**учитель: Кособрюхова М.А.**

**2024-2025 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по лёгкой атлетике разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (утвержден приказом Мин спорта России от 20 августа 2019 г. № 673).

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки, и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация программы рассчитана на период подготовки спортсмена начальной спортивной подготовки.

При разработке программы, в качестве основного принципа, использован программно-целевой подход к организации спортивной подготовки с учётом индивидуального подхода*.*

Программа кружка легкой атлетики рассчитана на школьников в возрасте от 10 до 14 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.)

Содержание учебно-тренировочной работы в кружке должно отвечать требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

**Цели и задачи**

Общими задачами кружка являются укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников; обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях; подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины, подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по легкой атлетике для коллективов физической культуры общеобразовательных школ, по месту жительства и в летних лагерях.

В соответствии с общими задачами кружка легкой атлетики перед учебными группами ставятся следующие задачи. Ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности; развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории; подготовка к выполнению нормативов.

В группе начального обучения: укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма занимающихся; повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее развитие гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видом легкой атлетики; обучение основам техники бега, прыжков и метаний. Выполнение нормативов III юношеского разряда по нескольким видам легкой атлетики. Расширение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории; приобретение инструкторских и судейских навыков в проведении занятий и соревнований по отдельным видам легкой атлетики; воспитание интереса к занятиям и соревнованиям и обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы в период участия в соревнованиях подготовка.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.**Правила поведения и ТБ в кружке. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.

**Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

**Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем.

***Практические занятия.*** Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.** Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**Знакомство с правилами соревнований.**

*Практические занятия.* Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, длину.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**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.

 -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

* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Личностные  результаты**

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

-правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,

-распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

* в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр;
* измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
* рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
* определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* понимать влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

•        руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

* продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
* объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

**В результате освоения  курса обучающийся научатся:**

 правильно и осознанно выполнять упражнения ,понимать:

* 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.
* правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
* распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* 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.

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Основными формами внеурочной деятельности являются:

- групповые теоритические и практические занятия;

- участие в соревнованиях и мероприятиях.

Обязательными элемнтами каждого занятия являются: рассказ, объяснение, показ элементов упражнения.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**Общая физическая подготовка.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвиваюшие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

*Подвижные игры.* Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «*Мяч* капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему».

*Баскетбол.* Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля *двумя* руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами* (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

**Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.**

*Ходьба.* **Обычная** в равномерном темпе **со** свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске **и** бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

*Бег.* Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, техника низкого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

*Прыжки.* С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

*Метание.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

**Календарное планирования занятий кружка «Легкая атлетика»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Дата** | |
|  |  |
| 1 | Вводное занятие. Планы работы кружка. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 05.09 |  |
| 2 | Здоровый образ жизни человека. Активный отдых и формы его реализации. | 12.09 |  |
| 3 | История развития л/атлетики. Легкая атлетика в России. Виды спортивного бега. | 19.09 |  |
| 4 | Изучение техники бега: ознакомление; изучение работы рук и ног. | 26.09 |  |
| 5 | Высокий старт. Пробегание отрезков 30-40м. Подвижные игры. | 03.10 |  |
| 6 | Высокий старт с последующим ускорением 10-15м. Спортивные игры. | 10.10 |  |
| 7 | Высокий старт. Финиширование. ОФП. Игры. | 17.10 |  |
| 8 | Низкий старт Стартовый разбег. Спортивные игры. | 24.10 |  |
| 9 | Бег с низкого старта. Выбегание с низкого старта. ОФП. Спортивные игры. | 07.11 |  |
| 10 | Бег с низкого старта. Финиширование. Спортивные игры. | 14.11 |  |
| 11 | Старт из различных положений с пробеганием отрезков. ОФП. Игры. | 21.11 |  |
| 12 | Прыжок в длину с места. Обучение техники прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги». Спортивные игры. | 28.11 |  |
| 13 | Прыжок в длину с разбега: фаза отталкивания. ОФП. Подвижные игры. | 05.12 |  |
| 14 | Прыжок в длину с разбега: фаза полета. ОФП. Спортивные игры. | 12.12 |  |
| 15 | Прыжок в длину с разбега: приземление. ОФП. Подвижные игры. | 19.12 |  |
| 16 | Эстафетный бег: способы передачи эстафеты. Спортивные игры. | 26.12 |  |
| 17 | Пробегание эстафет 4х100м. ОФП. Подвижные игры. | 09.01 |  |
| 18 | Пробегание эстафеты 10х100м. Спортивные игры. | 16.01 |  |
| 19 | Пробегание эстафет 4х200м. ОФП. Подвижные игры. | 23.01 |  |
| 20 | Пробегание «шведской» эстафеты. Спортивные игры. | 30.01 |  |
| 21 | Метание набивного мяча на дальность. ОФП. Подвижные игры. | 06.02 |  |
| 22 | Метание теннисного мяча на дальность. Спортивные игры. | 13.02 |  |
| 23 | Метание малого мяча в вертикальную цель. ОФП. Подвижные игры. | 20.02 |  |
| 24 | Перебрасывание набивного мяча через препятствия. Спортивные игры. | 27.02 |  |
| 25 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. ОФП. Подвижные игры. | 06.03 |  |
| 26 | Обучение техники метания гранаты. Подвижные игры. | 13.03 |  |
| 27 | Метание гранаты. ОФП. Спортивные игры. | 20.03 |  |
| 28 | Кроссовый бег до 6 мин. ОФП. Подвижные игры. | 27.03 |  |
| 29 | Кроссовый бег до 6 мин. Спортивные игры. | 03.04 |  |
| 30 | Кроссовый бег до 7 мин. ОФП. Подвижные игры. | 10.04 |  |
| 31 | Кроссовый бег до 7 мин. Спортивные игры. | 17.04 |  |
| 32 | Кроссовый бег до 8 мин. ОФП. Подвижные игры. | 24.04 |  |
| 33 | Кроссовый бег до 8 мин. Спортивные игры. | 08.05 |  |
| 34 | Кроссовый бег до 9 мин. ОФП. Подвижные игры. | 15.05 |  |
| 35 | Кроссовый бег до 10 мин. Спортивные игры. | 22.0529.05 |  |

**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, 2012 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, 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