

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 59»

г. Барнаула

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 12

от 29.08.2022г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ
№59»

_____ Д.А.Ясафов

Приказ № 246-р
от 29.08.2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции
«Лёгкая атлетика»
(5-9 класс)**

Руководитель спортивной секции:

Тищенко Ирина Валентиновна,
учитель физической культуры

2022-2023 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

План внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 59» на 2022 - 2022 учебный год разработан в соответствии с:

1. Федеральным законом «Об Образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
 2. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г №1897, зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011г., регистрационный номер 19644 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
 3. Федеральным государственным образовательным стандартам основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2011 г. регистрационный N 19644).
 4. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. №03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования ".
 5. Письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 14.12.2015г №09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ".
 6. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», (Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. N 19993);
 7. Письмом Министерства образования РФ от 2.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ.
 8. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ № 59».
- Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой.

Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Цель обучения:

Улучшение физических качества школьника, посредством освоения новых видов упражнений с более высокой нагрузкой.

Задачи:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения новых двигательных действий легкой атлетики и использования их в качестве средств укрепления здоровья.
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей, в общем, и коллективном взаимодействии.
- Обучение основам профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения.
- Расширение объема знаний и разнообразных форм соревновательной и физкультурной деятельности.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Ученики успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по лёгкой атлетике, сдавать нормы ГТО.

Планируемые результаты:

- желание заниматься теми 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;
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

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 лёгкой атлетике и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов
		Практические занятия
1	Бег на короткие дистанции	22
2	Кроссовая подготовка	14
3	Метание мяча	16
4	Прыжки в длину с разбега	16
5	Подвижные игры с элементами легкой атлетики, баскетбол, волейбол	В процессе занятий
ИТОГО		68

Содержание курса внеурочной деятельности

1 раздел: Бег на короткие дистанции

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. Эстафетный бег.

2 раздел: Кроссовая подготовка

Практическая часть: кроссовая подготовка (бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

3 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.

4 раздел: Метание 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», « Ловишки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

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

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

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Календарные сроки		Основное содержание	Формы, методы, виды деятельности	Оборудование, контрольно-измерительные материалы
		План	Факт			
1-2	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Значение легкоатлетических			Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общая техника безопасности. Общие представления об оздоровительном беге.	Беседа, объяснение, разбор	Секундомер, финишная лента, рулетка

	упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Бег на короткие дистанции.			Требования к безопасности и профилактике травматизма		
3-4	Бег на короткие дистанции.			Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой. Подвижная игра «Борьба за знамя», «Догони свою пару»	Индивидуальный. Объяснение, разбор	Секундомер, финишная лента, рулетка
4-5	Эстафетный бег.			Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Подвижная игра «Борьба за знамя»	Индивидуально-групповая, объяснение, показ	Секундомер, финишная лента
6-7	Эстафетный бег.			Обучение технике эстафетного бега	Индивидуально-групповая, объяснение, показ.	Секундомер, финишная лента
8-9	Кроссовая подготовка.			ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры. ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра «Борьба за знамя»	Индивидуальный. Объяснение, разбор, показ	Секундомер, финишная лента
10-11	Кроссовая подготовка.			ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры. ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	Игровой, соревновательный	Секундомер, финишная лента
12-13	Кроссовая подготовка			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки	Индивидуально-групповая, объяснение, показ.	Секундомер, финишная лента
14-15	Прыжки в длину с разбега.			ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием. Подвижная игра «Пионербол	Индивидуально-групповая, объяснение, показ.	Рулетка, флажки, инвентарь для прыжков
16-17	Прыжки в длину с разбега.			ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления. Спортивные игры	Объяснение, показ, разбор	Рулетка, флажки, инвентарь для прыжков

18-19	Гигиена спортсмена и закаливание. Прыжки в длину с разбега.			ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом- совершенствование техники. Спортивная игра мини- футбол	Индивидуально- групповая, объяснение, показ.	Рулетка, флажки, инвентарь для прыжков
20-21	Метание мяча.			ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Равномерный бег 1000-1200 м. Спортивная игра мини-футбол	Групповой, соревновательный, объяснение	Рулетка, флажки, малые мячи для метания
22-23	Метание мяча.			Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Подвижная игра «Пионербол»	Индивидуально- групповая, объяснение, показ	Теннисные мячи и малые мячи
24-25	Метания мяча			ОФП. Метания мяча на дальность- контроль техники. Прыжки в длину. Подвижная игра «Пионербол»	Индивидуальный. Объяснение, разбор, показ	Рулетка, флажки, малые мячи для метания
26-27	Кроссовая подготовка.			ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. Спортивные игры	Индивидуальный, объяснение, показ	Секундомер, финишная лента
28-29	Эстафетный бег.			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра Подвижная игра «Мяч ловцу».	Групповой, соревновательный	Флажки, эстафетные палочки
30-31	Бег на средние дистанции 300-500м. Подвижная игра «Мяч ловцу».			Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Спортивные игры	Индивидуальный, объяснение, показ	Секундомер, фишки
32-33	Бег на средние дистанции. Подвижные игры и эстафеты.			Инструктаж по ТБ. ОФП. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений	Групповой, соревновательный	Секундомер, фишки

34-35	Бег на средние дистанции.			ОФП. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры и эстафеты.	Групповой Объяснение, показ, разбор	Секундомер, флажки
36-37	Метание мяча.			Круговая тренировка. ОФП – подтягивания. Подвижная игра «Удочка».	Индивидуальный. Объяснение, разбор, показ	Рулетка, флажки, малые мячи для метания
38-39	Низкий старт, стартовый разбег			Круговая тренировка. ОФП – подтягивания. Подвижная игра «Удочка».	Групповой Объяснение, показ, разбор	Секундомер, флажки
40-41	Бег по повороту. Эстафеты			Скоростной бег до 40 м. Бег по повороту. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Индивидуальный. Объяснение, разбор, показ	Секундомер, флажки
42-43	Кроссовая подготовка.			ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры. ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	Индивидуальный. Объяснение, разбор, показ	Секундомер, флажки
44-45	Бег до 500м..			ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра	Индивидуальный. Объяснение, разбор, показ	Секундомер, флажки
46-47	Метание мяча.			ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. Эстафеты.	Индивидуальный. Объяснение, разбор, показ	Рулетка, флажки, малые мячи для метания
48-49	Метание мяча.			ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. Подвижные игры и эстафеты.	Индивидуальный. Объяснение, разбор, показ	Рулетка, флажки, малые мячи для метания
50-51	Метание мяча.			ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе.	Индивидуальный. Объяснение, разбор, показ	Рулетка, флажки, малые мячи для метания
52-53	Бег на короткие дистанции			30,60, 100м. ОФП.	Индивидуальный. Объяснение, разбор, показ	
54-55	Бег на средние дистанции.			ОФП. Челночный бег - контроль Спортивные игры.	Игровой, соревновательный	
56-57	Прыжок в длину с разбега.			ОФП- прыжковые упражнения. Круговая эстафета Игра «Лапта»	Игровой, соревновательный	Рулетка, флажки, инвентарь для прыжков
58-59	Прыжок в длину с разбега.			Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений	Игровой. Объяснение, показ, разбор	Рулетка, флажки, инвентарь для прыжков
60-61	Прыжок в длину с разбега.			Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках; разминка для выполнения	Игровой, объяснение	Рулетка, флажки, инвентарь для прыжков

				легкоатлетических упражнений		
62-63	Метание мяча.			ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Ознакомление с правилами соревнований. Бег 30,60, 100м. Игра «Лепта». Соревнования по бегу на длинные дистанции.	Игровой, объяснение	Секундомер, финишная лента
64-65	Прыжок в длину с разбега.			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации Соблюдать правила техники безопасности.	Групповой, показ	Рулетка, флажки, инвентарь для прыжков
66-68	Подвижные игры			Соблюдать правила техники безопасности.	Групповой, показ	Свисток, мячи