

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 - 2023 учебный год разработан в соответствии с:

1. Федеральным законом «Об Образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
2. Приказом Минобрнауки 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"
4. 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».

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь.

Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Круглогодичные занятия лыжной подготовкой в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности.

При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Цели и задачи стоящие перед учебной группой на текущий учебный год

Цели:

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся;
- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Задачи:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни;
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом;

- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

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.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 68 часов в год.

Высокий уровень эффективности работы учебной группы может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. Большое место в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

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

Требования к уровню подготовки учащихся.

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжной подготовки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов
1	Освоение техники лыжных ходов	2
2	Освоение ступающего и скользящего шага без палок и с палками	8
3	Освоение поворотов переступанием	8
4	Подъем и спуск под уклон на лыжах	8
5	Передвижение на лыжах до 1 км. Игры и эстафеты на лыжах.	6
6	Освоение ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Эстафеты	8
7	Освоение поворотов переступанием. Подъем и спуск под уклон на лыжах	8
8	Совершенствование ступающего и скользящего шага без палок и с палками.	4
9	Совершенствование скользящего шага. Эстафеты	8
10	Игры и эстафеты	8
11	ИТОГО	68

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Освоение техники лыжных ходов

Инструктаж по ТБ . Выполнение команд: «Становись! Ровняйся! Смирно!»

-правила безопасности и гигиенические требования на занятиях лыжной подготовки

Раздел 2. Освоение ступающего и скользящего шага без палок и с палками

Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками . Развитие выносливости. 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 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Раздел 3. Освоение поворотов переступанием

Повороты переступанием .

Подъём и спуски под уклон

Раздел 4. Подъём и спуск под уклон на лыжах

Подъём и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Эстафеты на лыжах.

Раздел 5. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры и эстафеты на лыжах.

Передвижение на лыжах до 1 км. Игры и эстафеты на лыжах

Раздел 6. Освоение ступающего и скользящего шага без палок и с палками.

ЭСТАФЕТЫ

Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Эстафеты на лыжах. Скользящий шаг с палками. Эстафеты.

Раздел 7. Освоение поворотов переступанием. Подъём и спуск под уклон на лыжах

Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Эстафеты на лыжах.

Раздел 8. Совершенствование ступающего и скользящего шага без палок и с палками

Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Игры на лыжах.

Раздел 9. Совершенствование скользящего шага. ЭСТАФЕТЫ

Скользящий шаг . Эстафеты . Игра: «Быстрый лыжник»

Раздел 10. Игры и эстафеты

Игры и эстафеты

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Наименование разделов и тем	Календарные сроки		Основное содержание	Формы, методы, виды деятельности	Оборудование, контрольно-измерительные материалы
		План	Факт			
1-2	Освоение техники лыжных ходов			Инструктаж по ТБ . Выполнение команд: «Становись! Равняйся! Смирно!»	Вводный	Лыжи, фишки
3-4	Освоение ступающего и скользящего шага без палок и с палками			Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками . Развитие выносливости	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте	Лыжи, фишки, лыжные палки

					сердечных сокращений	
5-6	Освоение ступающего и скользящего шага без палок и с палками			Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками . Развитие выносливости	Применяют передвижение на лыжах для развития ко-ординационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений	Лыжи, фишки
7-8	Освоение ступающего и скользящего шага без палок и с палками			Ступающий и скользящий шаг без палок . Развитие выносливости	Применяют передвижение на лыжах для развития ко-ординационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений	Лыжи, фишки
9- 10	Освоение поворотов переступанием			Повороты переступанием . Подъём и спуски под уклон	Применяют передвижение на лыжах для развития ко-ординационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений	Лыжи, фишки, лыжные палки
11-12	Освоение ступающего и скользящего шага без палок и с палками.			Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Игры	Применяют передвижение на лыжах для развития ко-ординационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений	Секундомер, флажки
13-14	Подъём и спуск под уклон на лыжах			Подъём и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Эстафеты на лыжах.	Применяют передвижение на лыжах для развития ко-ординационных способностей и	Лыжи, фишки

					выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений	
15-16	Подъем и спуск под уклон на лыжах			Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Эстафеты на лыжах.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Лыжи, фишки
17-18	Подъем и спуск под уклон на лыжах			Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Эстафеты на лыжах.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Лыжи, фишки, лыжные палки
19-20	Подъем и спуск под уклон на лыжах			Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Эстафеты на лыжах.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Лыжи, фишки
21-22	Передвижение на лыжах до 1 км. Игры и эстафеты на лыжах.			Передвижение на лыжах до 1 км. Игры и эстафеты на лыжах	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Секундомер, флажки
23-24	Передвижение на лыжах до 1 км. Игры и эстафеты на лыжах.			Передвижение на лыжах до 1 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают	Лыжи, фишки

					правила безопасности.	
25-26	Передвижение на лыжах до 1 км. Игры и эстафеты на лыжах.			Передвижение на лыжах до 1 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Лыжи, фишки
27-28	Освоение ступающего и скользящего шага без палок и с палками. ЭСТАФЕТЫ			Скользящий шаг с палками. Эстафеты	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Лыжи, фишки
29-30	Освоение ступающего и скользящего шага без палок и с палками. ЭСТАФЕТЫ			Скользящий шаг с палками. Эстафеты	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Лыжи, фишки
31-32	Освоение ступающего и скользящего шага без палок и с палками. ЭСТАФЕТЫ			Скользящий шаг с палками. Эстафеты	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Лыжи, фишки
33-34	Освоение поворотов переступанием.			Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Эстафеты на лыжах.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов	Лыжи, фишки
35-36	Освоение поворотов переступанием. Подъем и спуск под уклон на лыжах			Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Эстафеты на лыжах.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Лыжи, фишки

37-38	Совершенствование ступающего и скользящего шага без палок и с палками.			Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Игры на лыжах.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов	Лыжи, фишки
39-40	Совершенствование ступающего и скользящего шага без палок и с палками.			Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Игры на лыжах.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Лыжи, фишки
41-42	Совершенствование скользящего шага с палками. ЭСТАФЕТЫ на лыжах			Скользящий шаг с палками Эстафеты на лыжах. Игра: «Быстрый лыжник»	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Лыжи, фишки
43-44	Совершенствование скользящего шага с палками. ЭСТАФЕТЫ на лыжах			Скользящий шаг с палками Эстафеты на лыжах. Игра: «Быстрый лыжник»	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Лыжи, фишки
45-46	Игры и эстафеты на лыжах.			Передвижение на лыжах до 1 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов	Лыжи, фишки, секундомер
47-48	Игры и эстафеты на лыжах.			Передвижение на лыжах до 1 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Лыжи, фишки, секундомер
49-50	Освоение поворотов переступанием. Подъем и спуск под уклон на лыжах			Повороты переступанием . Подъем и спуски под уклон Игры на снегу	Описывают технику изучаемых лыжных ходов	Лыжи, фишки
51-52	Освоение поворотов переступанием. Подъем и спуск под уклон на лыжах			Повороты переступанием . Подъем и спуски под уклон	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в	Лыжи, секундомер, флажки

					зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	
53-54	Освоение поворотов переступанием. Подъем и спуск под уклон на лыжах			Повороты переступанием . Подъем и спуски под уклон	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Лыжи, фишки
55-56	Подъем и спуск под уклон на лыжах			Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Эстафеты на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Лыжи, фишки
57-58	Подъем и спуск под уклон на лыжах			Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Эстафеты на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Лыжи, фишки
59-60	Совершенствование ступающего и скользящего шага без палок и с палками.			Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Игры на лыжах.	Проводят вместе с одноклассниками соревнования	Лыжи, фишки
61-62	Совершенствование ступающего и скользящего шага без палок и с палками.			Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Игры на лыжах.	Проводят вместе с одноклассниками соревнования	Лыжи, фишки
63-64	Совершенствование скользящего шага. ЭСТАФЕТЫ			Скользящий шаг Эстафеты . Игра: «Быстрый лыжник»	Проводят вместе с одноклассниками соревнования	Лыжи, фишки

64-65	Игры и эстафеты			Скользющий шаг Эстафеты . Игра: «Быстрый лыжник»	Проводят вместе с одноклассниками соревнования	Лыжи, фишки
66-67	Игры и эстафеты			Скользющий шаг Эстафеты . Игра: «Быстрый лыжник»	Проводят вместе с одноклассниками соревнования	Лыжи, фишки
68	Игры и эстафеты			Скользющий шаг Эстафеты . Игра: «Быстрый лыжник»	Проводят вместе с одноклассниками соревнования	Лыжи, фишки