

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12 г. Балашова Саратовской области»

«Согласовано.»
Зам. Директора по ВР
----- Т. Н. Панкова
09.09.2023 г.

«Утверждаю.»
Директор МОУ СОШ № 12
----- М.И. Туровская
приказ № 416 от 15.09.23



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

секции « легкая атлетика 5-11 классы»

Руководитель:

учитель физической культуры

Новгородова Ирина Владимировна

2023 - 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры «Комплексной программе физического воспитания» (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2005; Я.Т.Гаврих, 2009), предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, содействие всестороннему развитию личности. В процессе овладения этой деятельностью у юных спортсменов совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности является обеспечивающей возможную полноту всего образовательного процесса учащихся, создавая содержательную и технологическую преемственность этапов обучения. В этой связи, данная программа выступает составной частью современного целостного информационного пространства, удерживаемого взаимосвязью образовательных областей как явлений культуры, внутренне обусловленных каждому ребенку.

Целью деятельности являются создание оптимальных условий для формирования общей культуры личности, адаптация к жизни в обществе, создание основы для осознанного выбора профессии, воспитание гражданственности, трудолюбия, стремление к здоровому образу жизни.

Задачами являются:

- организация содержательного досуга средствами спорта;
- систематические занятия спортом, направленные на развитие личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- привитие навыка гигиены и самоконтроля.

“В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Надо поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни”.

Настоящая программа по легкой атлетике включает в себя содержание всех основных форм физической культуры. Выполнение программы обеспечивает решение следующих УУД: 1. Формирование позитивной самооценки, самоуважения.

2. Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве:

- умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;
- укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности учащихся;
- способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;
- развитие двигательных качеств;
- приобретению необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта, легкой атлетики;
- формирование социально адекватных способов поведения.

3. Формирование способности к организации деятельности и управлению ею:

- воспитание целеустремленности и настойчивости;
- формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени;

- формирование умения самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество;
 - формирование умения самостоятельно и совместно принимать решения.
 - обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
 - профилактика вредных привычек и правонарушений;
 - воспитание у подростков высоких нравственных качеств, ведения здорового образа жизни;
4. Формирование умения решать творческие задачи.
5. Формирование умения работать с информацией (сбор, систематизация, хранение, использование).

Программа по легкой атлетике рассчитана на подростков в возрасте от 11 до 17 лет. Срок реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия - 1 часа

В разделе программного материала “Теория” даны общие теоретические положения о значении физической культуры и спорта, обзор развития легкой атлетики, техники безопасности на занятиях легкой атлетики, основам гигиены и самоконтроля, основы видов легкой атлетики.

В разделе программного материала “Практические занятия” большее внимание уделяется созданию базы разносторонней физической и функциональной подготовленности:

развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости.

Основными формами внеурочной деятельности являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях.

Рекомендованы следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод целостного упражнения;
- повторный метод.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Теория (При проведении практических занятий отводится 10 минут на теоретическую часть) Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
3.	Общая физическая и специальная подготовка.	15	-	15
4.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	20	-	20

5.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий		
	ИТОГО	37	2	35

Содержание программы.

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. 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, имеющий прикладное значение. 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, 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. Техника безопасности во время 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 меча, 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. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). 2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег). 3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По

дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м). 4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега). 5. 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). Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы.- М.:ВАКО, 2007г.- (В помощь школьному учителю).

П.А.Киселев, С.Б.Киселева. Справочник учителя физической культуры.- Волгоград: Учитель, 2008.

№ П\П	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
1	Спортзал	1	
2	Спортплощадка	1	
3	Турник	10	
4	Рукоход	1	
5	Прыжковая яма	1	
6	Шведская стенка	8	
7	Гимнастические скамейки	6	
8	Гимнастические маты	10	
9	Мячи теннисные	5	
10	Скакалки	6	
11	Мячи набивные	5	
12	Гири	1	
13	Штанга	1	
14	Турник переносной	1	
15	Кегли	6	
16	аптечка	1	

Литература.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вавк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
5. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999.

6. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятия	Дата проведения	Примечание
	Теория (При проведении практических занятий отводится 10 минут на теоретическую часть) История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание. Места занятий, их оборудование и подготовка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с правилами соревнований.		
1	Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения и ТБ в секции. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	8.09	
2	Легкоатлетическая разминка. Развитие выносливости.	15.09	
3	Высокий старт. Бег с ускорением Совершенствование техники бега на средние дистанции.	22.09	
4	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	29.09	
5	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах. Маховые движения рук, ног.	6.10	
6	Развитие гибкости. Круговая тренировка	13.10	
7	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, подвижные игры.	20.10	
8	Упражнения с отягощениями. Подвижные игры. Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость.	27.10	
9	Упражнения на силу. Упражнения на ловкость. Бег в умеренном темпе.	10.11	
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжковая тренировка, подвижные игры.	17.11	
11	Разминка. Прыжок в длину с места	24.11	
12	Разминка. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание, толчок, приземление.	1.12	
13	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Закрепление прыжок в длину с места, разбега	8.12	
14	Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей.	15.12	
15	Бег на средние дистанции 300-500 м.	22.12	
16	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	29.12	
17	Равномерный бег 1000-1200 м.	12.01	
18	Технике эстафетного бега. Спортивные игры	19.01	
19	Кросс в сочетании с ходьбой до 2000-3000 м.	26.01	
20	Кроссовая подготовка	2.02	

21	Круговая тренировка	9.02	
22	Подвижные игры и эстафеты	16.02	
23	Экспресс-тесты	1.03	
24	Развитие координации	15.03	
25	ОФП. Бег по повороту. Техника бега.	22.03	
26	Развитие скоростно - силовых способностей. Упражнения на гимнастической стенке	5.04	
27	Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка.	12.04	
28	ОФП – прыжковые упражнения	19.04	
29	Контроль двигательной подготовки	26.04	
30	Равномерный бег 1000-1200м	3.05	
31	Бег по пересечённой местности	17.05	
32	Встречная эстафета	23.05	
33	Подвижные игры, развитие ловкости	24.05	
34	Совершенств. техники высокого старта. Совершенств. техники бега.	31.05	
35	Экспресс-тесты	резерв	
36	Спортивные игры ,ускорения из разных И.п	резерв	
37	Подведение итогов. Соревнование	резерв	
38	Подведение итогов. Соревнование		
39	Подведение итогов.		