

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15 ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА
ОРДЕНА СЛАВЫ ПАВЛА ПАНТЕЛЕЕВИЧА МИСАНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН



УТВЕРЖДЕНО:
Решением педсовета протокол №1
от 29. 08.2020 г.
Председатель педсовета
А.А.Метеревская /А.А.Метеревская/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

***Дополнительного образования учащихся
по физической культуре «Лёгкая атлетика»***

Класс: **5-7**

Количество часов: **всего 68 часов (в неделю 2 часа)**

Учитель: **Поздняков Сергей Сергеевич**

Рабочая программа разработана на основе:

Пособия для учителей и методистов: «Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика». Авторы: Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011год.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе пособия для учителей и методистов: «Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика», Авторы: Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.

Дополнительное образование учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности школьников, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации выделено спортивно-оздоровительное направление.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки легкоатлетов спортивно-оздоровительного этапа, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки легкоатлетов.

Рабочая программа по «Лёгкой атлетике» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям лёгкой атлетикой в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям лёгкой атлетикой детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, координационных способностей)
5. Обучение основным приёмам техники бега, прыжков, метания..
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки на 5 лет обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях посёлка. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных легкоатлетов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка легкоатлетов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – легкой атлетики.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов подготовки. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Содержание тем учебного курса.

1. Теоретическая подготовка – 4 часа

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие лёгкой атлетики в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития лёгкой атлетики в мире и нашей стране.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Содержание: Понятия о гигиене. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Режим дня спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

2. Техника видов лёгкой атлетики – 56 часов

Бег на короткие дистанции – 10 часов

- Техника бега на короткие дистанции
- Обучение технике бега
- Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» – 10 часов

- Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» – 12 часов

- Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
- Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
- Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Метание малого мяча – 12 часов

- Техника метания малого мяча
- Обучение технике метания малого мяча
- Типичные ошибки при обучении технике метания малого мяча

Длительный бег в равномерном темпе– 12 часов

- Техника бега на длинные дистанции
- Обучение технике бега
- Типичные ошибки при обучении технике бега на длинные дистанции

3. Определение и оценка уровня развития физических способностей у школьников – 8 часов

Получить точную информацию об уровне развития физических способностей (высокий, средний, низкий) у детей школьного возраста можно с помощью соответствующих контрольных упражнений (двигательных тестов). Тестами для оценки развития физических способностей являются простые по исполнению и не требующие специального разучивания упражнения. Они выполняются в определённой последовательности: вначале на быстроту и координацию, затем на скоростно-силовые способности и гибкость, далее на силу и в заключении на выносливость.

II. Учебный план

количество часов в неделю – 2 / количество часов в год – 68

№ п/п	Разделы, темы по предмету	Количество часов
		Рабочая программа
	Лёгкая атлетика	68
1	Теоретическая подготовка.	4
1.1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие лёгкой атлетики в России.	1
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1
1.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1
1.4	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1
2	Техника видов легкой атлетики.	56
2.1	Бег на короткие дистанции	10
2.2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	10
2.3	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	12
2.4	Метание малого мяча	12

2.5	Длительный бег в равномерном темпе	12
3	Определение и оценка уровня развития физических способностей у школьников	8

Описание тестов.

- **Челночный бег 30x10 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый пробегает 10 м до противоположной линии, обегает набивной мяч возвращается назад, снова обегает набивной мяч, бежит в третий раз и финиширует. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

- **Прыжок в длину с места**

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

- **Наклоны туловища вперед из положения сидя на полу**

Используется для определения подвижности в суставах.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- На полу проводят две перпендикулярные пересекающиеся линии. На одну из них наносят разметку в сантиметрах. Учащиеся принимают положение сед ноги врозь, ступни вертикально.

Наклоняется вперед до предела, не сгибая ноги в коленных суставах. Руки вперед-внутрь, ладони вниз. Результат определяется от нулевой отметки до третьего пальца руки. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

- **Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

- **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по лёгкой атлетике

Обучающиеся должны характеризовать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития в России лёгкой атлетики и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Материально-техническое обеспечение.

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
 - секундомер
 - скамейка гимнастическая
 - скакалки
 - мячи
 - учебно-методическая литература

Литература

- Внеурочной деятельности учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011год.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (глава 10, статья 75).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)

Согласовано:

Протокол №1 заседания
учителей начальных классов

Руководитель ШМО

 Ромашкина Н.Н.

28 августа 2020 года