

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

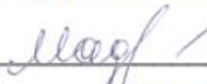
Министерство образования Иркутской области

Муниципальное образование "город Свирск" Отдел образования

МОУ "СОШ № 1 г. Свирск"

РАССМОТРЕНО

Руководитель мо



Мадьярова И.В.

Протокол №1 от
« 29 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Матвеева Е.И.

Протокол №1 от
« 30 » августа 2024 г.

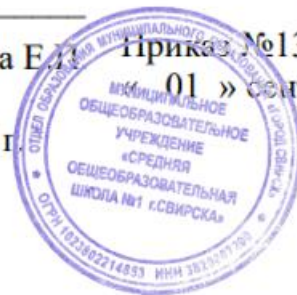
УТВЕРЖДЕНО

Директор



Пазникова Л.А.

Приказ №131 от
« 01 » сентября 2024 г.



Рабочая программа
факультативного курса
«Легкая атлетика»
для 5-9 классов – 0,5 ч./нед.

Составители: учителя физической культуры Ляхов Г.В.
Мухина Л.В.

г. Свирск 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа факультатива «Легкая атлетика», составлена на основании положения о рабочей программе внеурочной деятельности в рамках ФГОС муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Свирск».

Рабочая программа имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Программа курса «Легкая атлетика» содержит:

- планируемые предметные результаты освоения конкретного отдельного предмета, курса;
- содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности;
- календарно - тематическое планирование, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Составлено на основе комплексной программы физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича, – М., Просвещение, 2013 г.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся;
- формирование взаимопонимания и бесконфликтности в общении.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

Личностные, метапредметные и предметные результаты

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 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

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

В результате изучения раздела "Легкая атлетика" на занятиях во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой 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 высоту с разбега, метания малого мяча на дальность;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание в своей возрастной категории
- помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике

Демонстрировать:

- Общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, гибкости и координации).
- Легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).
- Тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Общую физическую подготовку.
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега.
- Умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Тема (тематический раздел)	Содержание по ФГОС	Основные виды деятельности
Бег, эстафетный бег	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м. Бег на средние дистанции 300-500-600-800м. Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м Высокий старт (до 10-15 метров), бег с ускорением (30-40 м), (40-50 м), (50-60 м). Встречная эстафета, круговая эстафета, эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в

Прыжки в длину	отталкиванию в прыжке в длину с места способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов с разбега. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, на дальность. Спортивная ходьба Равномерный бег (10, 12, 15, 17 минут). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Бег в гору. Преодоление препятствий Бег по пересечённой местности (2 км без учета времени). Подвижные игры: «Бег с флажками», «Метко в цель», «Салки», «Разведчики и часовые» и т.д. Знания о физической культуре и судейская практика	процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения бега, беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Прыжки в высоту		
Метание		
Кроссовая подготовка		

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка:				Входной контроль
1.1	Вводное занятие. Краткая история сведения о возникновении легкой атлетике.	1	1		Входной контроль
1.2	Правила поведения и Т.Б. на занятиях по легкой атлетике.	1	1		Входной контроль
1.3	Гигиена закаливание режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1		Входной контроль
1.4	Краткие характеристики техники бега.	1	1		Входной контроль

2	ОФП	9		9	Текущий контроль
3	Техника прыжка	2		2	Текущий контроль
4	Техника бега	2		2	Текущий контроль
	ВСЕГО	17	4	17	

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Причина коррекции планирования	Формы организации учебных занятий	Виды контроля
	План	Факт				
1.	06.09		План работы секции. Правила поведения и ТБ секции. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.		практическая работа	текущий
2.	20.09		Высокий старт. Бег с ускорением. Бег «под гору», «на гору».		практическая работа	текущий
3.	04.10		Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Бег на короткие дистанции: 30,60, 100м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		практическая работа	текущий
4.	18.10		Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты. Техника эстафетного бега 4х40м.		практическая работа	текущий
5.	08.11		Специальные беговые упражнения. Полоса препятствия. Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2000 м.		практическая работа	текущий
6.	20.12		Спортивная ходьба. ОФП – прыжковые упражнения. Прыжок в длину места		практическая работа	текущий
7.	17.01		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.		практическая работа	текущий
8.	24.01		ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры		практическая работа	текущий
9.	07.02		Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Развитие скоростно-силовых качеств		практическая работа	текущий
10.	14.02		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение		практическая	текущий

			технике прыжка в высоту способом «перешагивание».		работа	
11.	28.02		Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - обучение техники прыжка в целом		практическая работа	текущий
12.	13.03		Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра		практическая работа	текущий
13.	20.03		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике метания. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.		практическая работа	текущий
14.	24.04		Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями		практическая работа	текущий
15.	08.05		Обучение технике бега на средние и длинные дистанции: - изучение техники бега по повороту - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега Экспресс-тесты на гибкость, выносливость.		практическая работа	текущий
16.	22.05		Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета		практическая работа	текущий
17.	22.05		ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.		практическая работа	текущий

ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Литература для педагога

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.
- 2.Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
- 3.Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
- 4.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
- 5.Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
- 6.Майфат СП., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
- 7.Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
- 8.Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
- 9.Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факультет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройтер. - Мн., 2003. - 102 с.
- 10.Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.

Литература для учащихся

- 1.Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- 2.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- 3.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- 4.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
5. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.
- 6.Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.
- 7.Физическая культура 8 – 9: учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях – М.: Просвещение, 2010.
- 8.Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.