

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МУНИЦИПАЛЬНЫЙ
ОКРУГ УВИНСКИЙ РАЙОН УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ»

МОУ «Каркалайская СОШ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол №1 от

23 августа 2024 г.

Руководитель ШМО _____

(Погудина Л.Н.)

УТВЕРЖДЕНО

Директор _____

(Подчерцева Л.Я.)

Приказ №83 от

26 августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Легкая атлетика»

Класс _____ 10-11 _____

с.Каркалай, 2024 год

Программа внеурочной деятельности

«Легкая атлетика»

Составитель: Паушев Олег Анатольевич

Направление: спортивно-оздоровительное

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

Основные задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Категория участников: 10-11 класс

Количество часов: 34 часа (1 час в неделю)

Срок реализации программы: 1 год

1. Пояснительная записка

Легкую атлетику, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию учащихся 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;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 9 классов

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год).

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 45 минут. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению

самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Дата проведен ия	Всего часов	Из них	
				теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции		6	В процессе обучения	6
1.1	Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции	02.09 09.09 16.09	3	-	3
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	23.09 30.09 07.10	3	-	3
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"		8	В процессе обучения	8
2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	14.10 21.10	2	-	2
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	11.11 18.11 25.11	3	-	3
2.3	Прыжок в длину с полного разбега.	02.12 09.12 16.12	3	-	3
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"		8	В процессе обучения	8
3.1	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	23.12 30.12	2	-	2
3.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	13.01 20.01 27.01	3	-	3

3.3	Прыжок в высоту с полного разбега.	03.02 10.02 17.02	3		3
4.	Метание малого мяча		7	В процессе обучения	7
4.1	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	24.02 03.03	2	-	2
4.2	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	10.03 17.03 31.03	3	-	3
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	07.04 14.04	2	-	2
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой		5	В процессе обучения	5
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	21.04 28.04 05.05 12.05 19.05	5	-	5

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г