МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УСТЬ- КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

СОГЛАСОВАНО
Директор школы
_____ Т.Г. Байдина
«28» мая 2020года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности спортивная секция
«Легкая атлетика (направление спортивно-оздоровительное) 5-8 классы

Учитель:
Голдобин Александр Александрович,
учитель физической культуры

с. Усть-Качка, 2020 г.

Пояснительная записка.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5-8 классов в дистанционном формате. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические сведения сообщаются занимающимся посредством средств интернет. Состав группы учащиеся школы в количестве 25 человек.

Актуальность и перспективность курса.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. В школьной секции легкой атлетике изучают бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину с разбега, с места, в высоту; метания мяча, гранаты, толкание ядра; передача эстафетной палочки.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
-подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
-подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Содержания курса

Учебный план секционных занятий по легкой атлетике включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. В программе представлены контрольные тесты для занимающихся по общей физической подготовленности, методическое обеспечение и литература.

Теоретическая подготовка

1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка .
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития быстроты движений.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
2.4. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка

1.Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).

2. 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).

3. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Тактическая подготовка

Ознакомление с тактикой бега на средние и длинные дистанции.

Лёгкая атлетика – 2 занятия в неделю по 2 академических часа.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов	Примечание
1	Вводное занятие. Гигиена спортсмена и закаливание. Места занятий, их оборудование и подготовка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	2	
2	Лёгкоатлетическая разминка. Спец упражнения. Медленный бег15минут. ОФП Изучение техники бега на короткие дистанции	2	
3	Разминка. Высокий старт. Бег с ускорением 5х50.медленный бег, заминка	2	
4	Разминка . Спец. упражнения. Повторный бег. Круговая тренировка. Упражнения для	2	

	развития силы, выносливости.		
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции-техника бега. Медленный бег 20мин. Развитие гибкости. Упражнения у шведской стенки.	2	
6	Бег «под гору», «на гору» Техника бега. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100мсовершенствование стартового разгона	2	
7	Низкий старт. Бег на короткие дистанции-техника бега. Медленный бег 20 мин. Развитие гибкости. Упражнения у шведской стенки.	2	
8	Разминка. Спец. упражнения. Повторный бег. Круговая тренировка. Техника спортивной ходьбы-обучение.	2	
9	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовая подготовка. Упражнения на силу.	2	
10	Бег средним темпом. Спец упражнения. Повторный бег 4х100 м.		

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов).

Результативность курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
• излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
• характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Список использованной литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.