

I. Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А.Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012.)

Возраст детей: программа составлена для учащихся 1-11 класс (возраст учащихся – 7-17 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 часа в неделю (всего – 102 часа).

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

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

II Общая характеристика курса внеурочной деятельности

«Легкая атлетика» основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовки; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

длительность занятия – 45 минут .

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.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

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

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» 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 лёгкой 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 в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

III. Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов (1-4 кл)	Всего часов (5-11 кл)
1	Ходьба.	2	2
2	Бег.	12	22
3	Метание малого мяча, гранаты	6	18
4	Прыжки в длину	8	18
5	Прыжки в высоту способом "перешагивание"	6	8
6	Подвижные игры.	В процессе уроков	В процессе уроков
Итого часов:		34	68
		102	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2, 4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Дата проведения	Примечания
			теория	Прак- тика		
1.	Ходьба.	2		2		
1.1	Разновидности ходьбы.	1	В процессе обучения	1	3.09	
1.2	Основы спортивной ходьбы.	1	В процессе обучения	1	10.09	
2	Бег	12		12		
2.1	Бег на короткие дистанции.	2	В процессе обучения	2	17.09 24.09	
2.2	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	1	В процессе обучения	1	1.10	
2.3	Эстафетный бег	2	В процессе обучения	2	8.10 15.10	
2.4	Бег с препятствиями	1	В процессе обучения	1	22.10	
2.5	Бег на средние дистанции	2	В процессе обучения	2	5.11 12.11	
2.6	Кроссовый бег. Бег в медленном и быстром темпе.	4	В процессе обучения	4	8.04 22.04 6.05 20.05	
3.	Прыжки в длину.	8		8		
3.1	Разновидности прыжков. Подводящие упражнения.	2	В процессе обучения	2	19.11 26.11	
3.2	Техника прыжка в длину с места.	1	В процессе обучения	1	3.12	
3.3	Прыжки с высоты до 80-90 см. , выпрыгивания.	1	В процессе обучения	1	10.12	
3.4	Прыжки в длину с места.	2	В процессе обучения	2	18.12 24.12	За 17.12
3.5	Многоскоки.	2	В процессе обучения	2	14.01 21.01	
4.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	6	В процессе обучения	6		
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	4	В процессе обучения	3	28.01 4.02 11.02	
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	2	В процессе обучения	3	18.02 25.02 4.03	
5.	Метание малого мяча	6	В процессе обучения	6		
5.1	Держание и выбрасывание малого мяча	1	В процессе обучения	1	11.03	
5.2	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»- стоя лицом в направлении метания.	1	В процессе обучения	1	18.03	
5.3	Метание мяча с 3 шагов разбега на дальность	2		2	1.04 15.04	

5.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	2	В процессе обучения	2	29.04 13.05	
6.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	На каждом занятии	В процессе обучения	На каждом занятии		Проводятся на каждом занятии

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-11 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Дата проведения	Примечания
			теория	Практика		
1.	Ходьба.	2		2		
1.1	Разновидности ходьбы.	1	В процессе обучения	1	7.09	
1.2	Основы спортивной ходьбы. Спортивная ходьба.	1	В процессе обучения	1	7.09	
2	Бег	22		22		
2.1	Бег на короткие дистанции. Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	5	В процессе обучения	5	14.09 14.09 21.09 21.09 12.04 (1)	
2.2	Бег с ускорением и с максимальной скоростью.	1	В процессе обучения	1	28.09	
2.3	Эстафетный бег	4	В процессе обучения	4	28.09 5.10 (1) 12.10 (1) 12.04 (1)	
2.4	Бег с преодолением различных препятствий прыжками	1	В процессе обучения	1	5.10 (1)	
2.5	Бег на средние дистанции	4		4	12.10 (1) 19.10 (1) 26.10 (1) 19.04 (1)	
2.6	Кроссовый бег. Бег в медленном и быстром темпе.	7	В процессе обучения	7	9.11 (1) 16.11 (1) 23.11 (1) 15.03 (1) 19.04 (1) 26.04 (1) 3.05 (1)	
3.	Прыжки в длину.	18		18		
3.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	2	В процессе	2	19.10 (1) 26.10 (1)	
3.2	Техника прыжка в длину с места.	4	В процессе	4	9.11 (1)	

			обучения		16.11 (1) 23.11 (1) 15.03 (1)	
3.3	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	1	В процессе обучения	1	30.11 (1)	
3.4	Прыжки в длину с места.	7	В процессе обучения	7	30.11 (1) 7.12 (1) 14.12(1) 21.12(1) 26.04 (1) 3.05 (1) 17.05 (1)	
3.5	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	4		4	7.12 (1) 14.12(1) 21.12(1) 1.02 (1)	
4.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	8	В процессе обучения	8		
3.1	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	2	В процессе обучения	2	28.12 (1) 11.01 (1)	
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	6	В процессе обучения	6	28.12 (1) 11.01 (1) 18.01 (1) 25.01 (1) 1.02 (1) 8.02 (1)	
5.	Метание малого мяча	18	В процессе обучения	18		
5.1	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	2	В процессе обучения	2	18.01 (1) 25.01 (1)	
5.2	Метание мяча с 3 шагов разбега на дальность.	8		8	15.02 (1) 22.02 (1) 1.03 (1) 9.03 (1) 5.04 (1) 10.05 (1) 17.05 (1) 24.05 (1)	За 8.03
5.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	4	В процессе обучения	4	8.02 (1) 15.02 (1) 22.02 (1) 1.03 (1)	
5.4	Метание гранаты (9-10 кл)	4		4	9.03 (1) 5.04 (1) 10.05 (1) 24.05 (1)	За 8.03
6.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	На каждом занятии	В процессе обучения	На каждом занятии		Проводятся на каждом занятии

Критериями оценки выполнения программы служат:

- стабильный интерес школьников к изучению т пропаганды легкой атлетики
- массовость и активность участия учащихся в мероприятиях по данной направленности.

Средства контроля:

1. Бег 30 метров с высокого старта.
2. Прыжок в длину с места.
3. Челночный бег 3*10 метров.
4. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.
5. Наклон вперед из положения сидя на полу.
6. Бег 1000 м (2-4 кл), 1500 м (5-7 кл) . , 2000 м (8-11 кл)

Материально-техническое обеспечение:

1. Мячи для метания
2. Секундомер
3. Рулетка, мел
4. Набивные мячи (1 кг)
5. Гимнастические палки
6. Жгут
7. Гимнастические маты
8. Скакалки
9. Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные

Список литературы

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.
3. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дзюдоистов, сдзюдоистов «Советский спорт» Москва, 2005
4. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
5. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
6. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
7. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
8. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

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
6. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
7. «Прыжки в длину». М. 1981г.
8. «Спортивная смена». М.1982г.
9. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
10. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.