

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Липковская средняя общеобразовательная школа № 2»  
муниципального образования Киреевский район**

Рассмотрена  
на заседании ШМО  
естественно-научного цикла  
протокол № 1 от 24.08 2019 г.  
Г.В. Капустникова

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
З.В. Фадеева  
24.08 2019 г.



**Программа внеурочной  
деятельности  
5а класс  
«Легкая атлетика, если хочешь  
быть здоров»  
«Наши звёздочки»**

**на 2019-2020 учебный год**

**Составитель  
учитель физкультуры  
Бочаров Юрий Михайлович,  
первая категория**

**2019-2020 учебный год**

## **I. Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность 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,

Рабочая программа составлена на основе внеурочной деятельности учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов.

### **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 гармоничное 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 (**табл.1**). 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

-Типичные ошибки при обучении технике бега на длинные дистанции

### **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

### **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 – 30 часов**

##### **Бег на короткие дистанции – 5 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» – 5 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» – 5 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 – 5 часов**

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

### **Длительный бег в равномерном темпе– 5 часов**

- Техника бега на длинные дистанции
- Обучение технике бега

### **Литература**

- Внеурочной деятельности учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011год.
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
- 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)

### **Материально-техническое обеспечение.**

*Для реализации рабочей программы используются:*

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

