**Частное образовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа «Логос»**

ПРИНЯТА УТВЕРЖДАЮ

Решением Директор

Педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.И. Туренков

Протокол № 10 от 30.05.2023 Приказ № 34/23 от 31.05.2023

**Частное общеобразовательное учреждение**

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

«Легкая атлетика»

для 5 класса

**Всего часов на учебный год: 34**

**Количество часов в неделю: 1**

Составитель:

Учитель: Бондаренко Н.В.

Санкт-Петербург

# Пояснительная записка

**Общая характеристика**

В учебном процессе легкая атлетика используется как важное средство общей физической подготовки обучающихся. Широкое применение легкой атлетики объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;

- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания;

- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использовать его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

Структура и содержание учебной дисциплины «Легкая атлетика», лёгкая атлетика как вид спорта.

Техника и методика обучения спортивной ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям.

Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики.

Основы знаний учебной дисциплины «Легкая атлетика», лёгкая атлетика как вид спорта.

Легкая атлетика как предмет учебного плана. Задачи, значение и содержание предмета. Легкая атлетика как средство физического воспитания. Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение занятий легкой атлетикой.

Легкая атлетика как вид спорта. Возникновение легкой атлетики. Виды бега, прыжков и метаний на Олимпийских играх в Древней Греции. Основные этапы развития легкой атлетики в России. Значение соревнований для развития легкой атлетики. Участие российских легкоатлетов в крупнейших международных соревнованиях. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики: бег, прыжки, метания, многоборья. Основные понятия и терминология.

История лёгкой атлетики. Прослушивание докладов по истории лёгкой атлетики.

Техника бега, ходьбы, прыжков и метаний.

Основы техники спортивной ходьбы и бега. Характеристика цикла движений при ходьбе и беге. Взаимодействие скорохода и бегуна с опорой. Зависимость скорости передвижения от длины и частоты шагов. Части спортивного бега: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, остановка. Особенности техники бега на различные дистанции.

Основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Факторы, влияющие на результат прыжка. Особенности взаимодействия прыгуна с опорой. Фазы прыжка. Анализ техники прыжков в длину, высоту, тройным.

Основы техники метаний. Метание как способ перемещения снаряда в пространстве. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда. Фазы метаний. Способы метаний. Особенности техники метания планирующих снарядов.

Практические занятия. Обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного и барьерного бега, спортивной ходьбы. Обучение технике легкоатлетических прыжков (в длину, в высоту способами «Перешагивание» и «Фосбери-флоп»). Обучение технике метания малого мяча.

Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики.

Общеразвивающие упражнения. Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения. Упражнения для развития частоты движений и быстроты двигательной реакции. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы.

Практические занятия. Освоение комплексов упражнений для развития физических качеств.

Формы организации.

Занятия легкой атлетикой подразделяются на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью;

- с образовательно-обучающей направленностью;

- с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом занятия по своим задачам могут быть групповыми и индивидуальными в составе группы. Занятие по легкой атлетике состоит из трех взаимосвязанных частей:

а) подготовительной (разминка);

б) основной;

в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание систем организма.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике в легкой атлетике, их закрепление и совершенствование;

- формирование умений применять технико-тактические действия в соревнованиях;

- развитие физических способностей.

В заключительной части занятия подводятся итоги, отмечаются положительные моменты и допущенные недочеты, дается домашнее задание для самостоятельной работы. Для лучшего и более быстрого усвоения материала обучающимся даются домашние индивидуальные задания.

**Планируемые результаты**

**Обучающиеся научатся:**

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

-овладеют основами техники бега, прыжков;

-расширение знаний по вопросам правил соревнований;

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности;

-освоят технику бега на короткие и средние дистанции;

-иметь представление о технике бега на длинные дистанции;

-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**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.

-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

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 учётом требований её 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.

**Личностные результаты:**

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

-правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,

-распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки;

- руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;

в подвижные игры;

- выполнять элементы спортивных игр;

- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;

- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;

- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

- понимать влияние закаливания на организм человека;

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств;

- выполнять комбинации из элементов акробатики;

организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

- руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;

- продумывать и устанавливать последовательность уп­ражнений в комплексах утренней гимнастики, по про­филактике нарушений осанки, физкультминуток, руко­водствуясь правилами;

- объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;

- самостоятельно выполнять заданные комплексы упраж­нений, направленные на развитие физических качеств;

- координировать взаимодействие с партнёрами в игре

**Содержание**

**Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Вводное занятие.  Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

**История развития легкой атлетики.**

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

**Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

**Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.** Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.** Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

**Практические занятия.**

Общая физическая подготовка.

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,

- общеразвивающие упражнения;

- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;

- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;

- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

**Изучение техники бега**

-ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

- 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).

**Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.**

Общие основы техники прыжков. Прыжки в высоту и длину.

**Практические занятия**

**Обучение технике эстафетного бега** (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

**Прыжки в высоту. (**Ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**ОФП** .

- упражнения с предметами: со скакалками и мячами;

- упражнения на гимнастических снарядах;

- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;

- подвижные игры и эстафеты.

**3. Кроссовая подготовка** (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 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.

**4.Спортивная ходьба.** Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**5.Бег на короткие дистанции.** 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).

**6.Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**7.Эстафетный бег.** Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов |
|  | **Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности** | **2** |
| 1 | Вводное занятие. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. | 1 |
| 2 | Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. | 1 |
|  | **История развития легкой атлетики** | **1** |
| 3 | История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. | 1 |
|  | **Гигиена спортсмена и закаливание** | **1** |
| 4 | Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий. | 1 |
|  | **Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта** | **1** |
| 5 | Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. | 1 |
|  | **Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой** | **2** |
| 6 | Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. | 1 |
| 7 | Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину. | 1 |
|  | **Практические занятия** | **27** |
|  | **Общая физическая подготовка** | **2** |
| 8 | Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. | 1 |
| 9 | Силовые упражнения. Гимнастические упражнения. | 1 |
|  | **Спортивная ходьба** | **3** |
| 10 | Изучение техники спортивной ходьбы. | 1 |
| 11 | Совершенствование техники спортивной ходьбы. | 1 |
| 12 | Бег спортивной ходьбой 100 метров. | 1 |
|  | **Изучение техники бега** | **3** |
| 13 | Низкий старт, высокий старт. | 1 |
| 14 | Низкий старт. Стартовый разбег. | 1 |
| 15 | Совершенствование техники бега. | 1 |
|  | **Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»** | **1** |
| 16 | Общие основы техники прыжков. Прыжки в высоту и длину. | 1 |
|  | **Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка** | **12** |
| 17 | Изучение техники бега на короткие дистанции. | 1 |
| 18 | Низкий старт с колодок. Низкий старт с сопротивлением. Стартовый разгон. Стартовые команды. | 1 |
| 19 | Бег по дистанции. Бег по повороту. Финиширование. | 1 |
| 20 | Низкий старт на поворотах. Бег 100 метров. Бег 60 метров. | 1 |
| 21 | Высокий старт с ускорением. Бег 100 метров. Бег 60 метров. | 1 |
| 22 | Стартовые положения. | 1 |
| 23 | Совершенствование бега с высокого старта. | 1 |
| 24 | Совершенствование бега с низкого старта. | 1 |
| 25 | Совершенствование техники спринтерского бега. | 1 |
| 26 | Техника финиширования. Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе. | 1 |
| 27 | Низкий старт из разных положений. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 1 |
| 28 | Высокий старт с последующим ускорением. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой). | 1 |
|  | **Метание мяча** | **2** |
| 29 | Метание мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 30 | Метание мяча в вертикальную цель. | 1 |
|  | **Эстафетный бег** | **4** |
| 31 | Обучение технике эстафетного бега. | 1 |
| 32 | Встречная эстафета. | 1 |
| 33 | Совершенствование техники эстафетного бега. | 1 |
| 34 | Эстафета 4Х400 метров. | 1 |
|  | **Всего** | **34** |