Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 2»

городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | РАССМОТРЕНО  на заседании школьного методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Басова М.С.  (протокол от 30.08.2019г №1) |

.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивной секции

«Легкая атлетика»

Срок реализации рабочей программы: 1 год

Уровень: дополнительное образование

Класс: 5-11

Стерлитамак, 2019

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты освоения курса секции «Легкая атлетика»……………………………………………. | 3 |
| Содержание программы……………………………………………………………………………... | 5 |
| Учебно-тематический план……………………………………………………………………….. | 10 |

**Результаты освоения курса секции «Легкая атлетика».**

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 физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по легкой атлетике различного масштаба.

Образовательная программа секции «Легкая атлетика» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнения.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами техники бега, соревнования

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

1. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.

2. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

Познавательные:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержаниям;

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

Коммуникативные:

-использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Предметные результаты:

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- демонстрировать жесты волейбольного судьи;

- проводить судейство по волейболу;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Личностные результаты:

- Определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;

- Использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

**Содержание программного материала.**

**Занятия о физкультурно – оздоровительной деятельности (2 часа)**

Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.

**История развития легкой атлетики (1 час)**

История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.

**Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта (1 час)**

Анализ техники ходьбы и бега.

Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.

**Практические занятия (18 часов)**

ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы

- ознакомление с техникой

- изучение движений ног и таза

- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра

ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.

Изучение техники бега.

- ознакомление с техникой

- изучение движений ног и таза

- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.

ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.

ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.

ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.

Изучение техники бега на короткие дистанции:

- ознакомление с техникой

- изучение техники бега по прямой.

Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.

Обучение технике спринтерского бега:

- изучение техники высокого старта

- выполнение стартовых положений

Обучение технике спринтерского бега:

- совершенствование техники высокого старта

- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.

Обучение технике спринтерского бега:

- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).

- установление стартовых колодок

- выполнение стартовых команд

Обучение технике спринтерского бега:

- совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта);

- установление стартовых колодок

Обучение технике спринтерского бега:

- выполнение стартовых команд

- повторные старты без сигнала и по сигналу

- изучение техники стартового разгона

- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции

Обучение технике спринтерского бега:

- изучение техники бега по повороту

- изучение техники низкого старта на повороте

- изучение техники финиширования

- совершенствование в технике бега

ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.

ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры

**Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта (1 час)**

Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и росто-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.

**Практические занятия (90 часов)**

Обучение технике прыжка в длину с разбега.

ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»

- ознакомление с техникой

- изучение отталкивания

- изучение сочетания разбега с отталкиванием

ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»

- изучение техники полетной фазы

- изучение группировки и приземления

ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»

- изучение прыжка в целом

- совершенствование техники

ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.

ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.

Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.

ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры

ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.

ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.

Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.

Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.

Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

- изучение техники отталкивания

- изучение ритма последних шагов разбега и техники

подготовки к отталкиванию.

Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

- изучение техники перехода через планку

Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

- изучение техники приземления

Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

- изучение техники прыжка в целом

ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.

ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.

Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.

ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.

ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.

Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.

СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.

Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).

СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.

Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.

Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.

СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета.

СП. Повторный бег 2\*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1\*1 м с расстояния 8 м..

ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.

ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.

ОФП. Кроссовый бег 1000 м.

ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.

ОРУ. Челночный бег 3\*10 м. Подвижная игра.

ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.

ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.

Соревнования по бегу на длинные дистанции.

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра

ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра

Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.

Совершенствование техники спринтерского бега.

Бег с высокого старта.

Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.

Совершенствование техники спринтерского бега:

Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд

Совершенствование техники спринтерского бега:

- выполнение стартовых команд

- повторные старты без сигнала и по сигналу

- изучение техники стартового разгона

- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции

Совершенствование техники спринтерского бега:

- бег по повороту

- низкий старт на повороте

- техника финиширования

- совершенствование в технике бега

ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.

ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»

- отталкивание,

- сочетание разбега с отталкиванием

ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»

- техника полетной фазы,

- группировка и приземление

ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.

Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.

ОФП. Совершенствование техники метания мяча

ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.

ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе

Соревнования по метанию мяча на дальность.

Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.

ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры.

Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.

Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

- техника отталкивания

- ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.

Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.

Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

Техника приземления

Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

- изучение техники прыжка в целом

ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.

ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.

Соревнования по прыжкам в высоту.

Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.

ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.

Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.

СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.

Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).

СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.

Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.

Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.

СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета.

СП. Повторный бег 2\*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1\*1 м с расстояния 8 м..

ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.

ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.

ОФП. Подвижные игры: «Ручной мяч»

Легкоатлетическая разминка. Прыжки в длину с разбега. Упражнения на гибкость.

Длительный бег 30 мин. Гимнастические упражнения.

ОФП. Подвижные игры «Ручной мяч»

Легкоатлетическая разминка. Повторный бег 3х500 м, 2х100 м.

Длительный бег 30 мин. Гимнастические упражнения.

ОФП- подвижные игры «Ручной мяч»

Легкоатлетическая разминка. Бег 10х50 м. Прыжки на скакалке.

Длительный бег 30 мин. Гимнастические упражнения.

ОФП. Подвижные игры «Ручной мяч»

Тестирование уровня физической подготовленности: бег 60 м, прыжки в длину с разбега.

Тестирование уровня физической подготовленности 1000 м, подтягивание (м.), поднимание туловища (д.)

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание обучения** | **Количество часов** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6. | Занятия о физкультурно – оздоровительной деятельности.  История развития легкой атлетике.  Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта.  Практические занятия.  Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта.  Практические занятия. | 2  1  1  18  1  148 |
|  | **Всего** | 171 |