

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320

Принято
решением
Педагогического совета
от 30.08.2023
протокол № 1

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школы № 320

_____ И.Б.Черноус
Приказ № _____ от 30.08.2023

Принято
с учетом
мотивированного
мнения совета родителей
протокол № 1 от 29.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Легкая атлетика»
для обучающихся 5 классов

Составитель
Учитель физической культуры
Барышникова Е.В.

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Легкая атлетика – один из популярнейших и базовых видов спорта среди детей, который не требует особых затрат для проведения уроков и экипировке учащихся. Легкая атлетика положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма. С незапамятных времен дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких отношений с ровесниками. Легкая атлетика – привлекательный вид спорта для детей.

Цели и задачи курса внеурочной деятельности

Целью курса «Легкая атлетика» является повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни посредством занятий легкой атлетикой, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих.

Задачи:

- Воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей, воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- Содействие гармоничному физическому развитию, начальной физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- Развитие двигательных способностей;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей направленностью;

– Воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики;

– Популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики.

Место курса внеурочной деятельности в структуре учебного плана

Рабочая программа «Легкая атлетика» представляет собой дополнительный к основному учебному направлению курс для углубленного практического изучения в рамках школьной внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления для обучающихся 5 классов.

Программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

УМК курса внеурочной деятельности:

Физическая культура: подвижные игры: 5-8 классы. ФГОС / Н. А. Федорова. — М.: Издательство «Экзамен», 2016. — 63 с.

Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.

Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.

Введение в легкую атлетику: методическое пособие // Урал. Гос. Пед. ун-т. – Екатеринбург, 2016. - 42 с.

Содержание курса внеурочной деятельности:

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в РФ. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Основные техники и приемы бега, прыжков, метания. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена спортсмена и закаливание. Физическая подготовка,

подготовка к соревновательной деятельности. Спортивные соревнования, формы их проведения и правила.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты и подвижные игры.

Техническая подготовка:

Отдельные элементы техники бега, прыжков и метаний. Бег свободный по прямой и с поворотом, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание, техника высокого старта, финиширование, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции, техника передачи и приема эстафетной палочки, техника бега на средние и длинные дистанции, различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки с места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда, исходное положение для метания.

Личностная подготовка:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение правильно оценивать свои силы и текущее состояние организма как в тренировочный, так и в соревновательный периоды;
- навыки самостоятельной тренировки и командной деятельности;

– индивидуально-самостоятельная подготовка к контрольным испытаниям и соревнованиям.

Планируемые результаты освоения курса:

Метапредметные результаты:

— уметь осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в тренировочной и учебной деятельности;

— 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.

Предметные результаты:

— формирование знаний о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья;

— умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

— умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

— технически правильно выполнять двигательные действия из данного вида спорта, использовать их в тренировочной и соревновательной деятельности;

— умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

— ведение спортивного образа (стиля) жизни, предусматривающего активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

Личностные результаты:

— дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- правильно оценивать свои возможности в соревновательный период;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

знать:

- историю возникновения и развития легкой атлетики;
- легкая атлетика на Олимпийских играх и ее виды.
- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений и технику их выполнения;
- 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;
 - правильно оценивать свои возможности в соревновательной ситуации,
 - распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки;
 - выполнять подачу стартового сигнала (рукой, флажком, свистком и пр.);
 - выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- демонстрировать:**
- бег на короткие и средние дистанции;
 - технику высокого и низкого старта;
 - передачу эстафетной палочки;

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой Теоретические знания. Изучение правил поведения на соревнованиях.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
2.	Техника бега на короткие дистанции. Специальная разминка. Координация движения рук и ног. Бег по прямой, бег по повороту.	5	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika

3.	Высокий старт. Стартовый разгон. Скоростно-силовые упражнения. Прыжковые упражнения.	5	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
4.	Бег с ускорением. Бег по сигналу и без. Передача эстафетной палочки. Специально-беговые упражнения.	5	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
5.	Чередование ходьбы и бега. Комплексы упражнений ОФП.	5	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
6.	Низкий старт. Установление стартовых колодок. Стартовый разгон. Разучивание стартовых команд.	6	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
7.	Техника бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	6	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
Всего		34	

Поурочное планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Первичный инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
2.	Обучение мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
3.	Легкоатлетическая разминка. Основы техники и тактики в спортивных соревнованиях. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
4.	Изучение техники бега. Изучение движений ног и таза, работа рук в сочетании с движениями ног. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
5.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika

6.	Изучение техники бега на короткие дистанции. ОФП. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
7.	Техника бега по прямой. ОРУ. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
8.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
9.	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
10.	Изучение техники высокого старта. Выполнение стартовых положений. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
11.	Совершенствование техники высокого старта. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
12.	Изучение техники низкого старта. Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
13.	Изучение техники низкого старта. Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
14.	Старты из различных положений. Изменение движения по сигналу. Выполнение стартовых команд повторные старты без сигнала и по сигналу. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
15.	Развитие силовых качеств. Подтягивание на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
16.	Изучение техники стартового разгона. Стартовые шаги. Техника выполнения. Переход от стартового разгона к бегу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika

	по дистанции. Подвижная игра.		
17.	Бег по дистанции. Техника бега по повороту. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
18.	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
19.	Обучение технике движения рук в беге. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
20.	Работа рук на стартовом разгоне. Координация работы рук и ног. Бег в наклоне 4-6 метров. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
21.	Старты с колодок. Бег 30,60 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
22.	Чередование бега и шага. Бег из разных положений по сигналу. ОРУ.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
23.	Совершенствование техники элементов бега на короткие дистанции. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
	Финиширование, основные виды. Совершенствование в технике бега. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
24.	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
25.	ОРУ. Контроль бег 60 м. Подвижные игры. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
26.	Упражнения на развитие и укрепления голеностопа. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
27.	Чередование бега и шага. Бег по повороту. Низкий старт на повороте. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
28.	Совершенствование техники стартового разгона.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Челночный бег 3 * 10м. Эстафеты. Подвижная игра		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
29.	Бег 200,300 метров с ускорением на финишной прямой. Подвижная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
30.	Специально-беговые упражнения. Повторный бег 2*150 м. Подвижная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
31.	Бег «под гору», «на гору» Подвижная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
32.	Развитие скоростной выносливости бег до 8 мин с 2-3 ускорениями до 80 м. Подвижная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
33.	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту, длину, с места. Подвижная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
34.	Методы и способы организации самостоятельной тренировки. Подвижная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/legkaya-atletika
Всего		34 ч	