

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Пановская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано: Заместитель директора школы по ВР МБОУ «Пановская СОШ»  Смирнова В.В. «03» 06 2022 г.	Утверждаю: Директор МБОУ «Пановская СОШ» Пузановская Л.А. Приказ № 41 «03» 06 2022 г. 
---	--

Программа внеурочной деятельности

«Путешествие в лёгкую атлетику»

7-9 класс

Выполнила:

учитель физической культуры

Смирнова Вера Васильевна

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные положительное отношение учащихся к занятиям двигательной деятельностью. накопление необходимых знаний, умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в лёгкой атлетике.

Готовность и способность вести диалог с другими людьми достигать в нём взаимопонимания; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям. Владеть правилами поведения на занятиях: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

Метапредметные

Познавательные: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. Умение получать информацию из рассказа учителя, дополнительной литературы, учебников об истории лёгкой атлетики. Знать и применять на практике правила оказания помощи при травмах.

Регулятивные: Умение самостоятельно планировать пути достижения целей на основе соблюдения правил выполнения легкоатлетических упражнений. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.

Коммуникативные: Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

В результате освоения курса

Учащиеся научатся правильно и осознанно выполнять упражнения, понимать:

- 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.
- 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
	Модуль 1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. История развития легкой атлетики.	2
	Модуль 2. Техника безопасности легкоатлетических видов спорта	1
	Модуль 3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений	
	<i>Прыжок в длину. ОФП</i>	3
	<i>Эстафетный бег. Изучение техники бега</i>	2
	<i>Изучение техники бега на короткие дистанции</i>	2
	Модуль 4. Практические занятия	
	<i>Техника эстафетного бега</i>	2
	<i>Прыжки в высоту</i>	4
	<i>Кроссовая подготовка</i>	5
	<i>Спортивная ходьба</i>	3
	<i>Бег на короткие дистанции</i>	4
	<i>Метание мяча</i>	2
	<i>Эстафетный бег</i>	5
	Итого:	35 часов

Направления внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное, общекультурное, духовно-нравственное.

Деятельностные формы реализации программы:

Соревнование, игра, лекция, беседа, тестирование, анализ результатов тестирования.

Виды деятельности: игровая, познавательная, демонстрационная.

Модуль 1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. История развития легкой атлетики.

Вводное занятие. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

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

Модуль 2. Техника 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 мяча, прыжках в высоту, длину.

Модуль 3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений

1. Прыжки в длину. 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;

2.Эстафетный бег. Изучение техники бега, -ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

3. Изучение техники бега 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).

Модуль 4. Практические занятия

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

2.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 x 10м. Повторный бег 2x60 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 3x10 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.

8. 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 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м .Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	ЭОР
	Модуль 1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. История развития легкой атлетики	<u>2</u>		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
1.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. 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		Беседа беседа	
	Модуль2. Техника безопасности легкоатлетических видов спорта	1		
	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. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.		лекция	
	Модуль3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений	7		
	Прыжки в длину. 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; упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;	3	Беседа тестирование	
	Эстафетный бег. Изучение техники бега. (изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).	2	соревнование	
	Изучение техники бега на короткие дистанции. (изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, изучение техники низкого	2	тестирование	

	старта, выполнение стартовых команд). Изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).			
	Модуль 4. Практические занятия	<u>25</u>		
	Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).	2	тестирование	
	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. -подвижные игры и эстафеты.	4	тестирование	
	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 x 10. Повторный бег 2x60 м.	5	тестирование	
	Спортивная ходьба. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).	3	тестирование	
	Бег на короткие дистанции. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).	4	тестирование	
	Метание мяча. Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног)	2	тестирование	

7.	Эстафетный бег. Совершенствование техники эстафетного бега. Встречная эстафета. 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 .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).	5	тестирование	
----	---	---	--------------	--

