

«Утверждаю»

Директор МБОУ Поселковой СОШ

\_\_\_\_\_ С.Г. Шкурко

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ Поселковая СОШ

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**по легкой атлетике 10-11 класс**

на 2021/2022 учебный год

Учитель Ритчер Константин Александрович

Количество часов 36

## **Пояснительная записка**

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности..

### **Цели программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Содержание дисциплины в рабочей программе разбито по темам, внутри которых определены знания, умения и навыки, которыми должны овладеть учащиеся в результате освоения знаний.

В программе учтена специфика учебного заведения и отражена практическая направленность курса.

Она рассчитана на раскрытие индивидуальных способностей каждого обучающегося, самостоятельности на занятиях. Программа предполагает использование разнообразных форм и методов работы на доступном для них уровне.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания, а также приближена к интересам и запросам детей.

Таким образом, данная рабочая программа может быть рекомендована для планирования работы в спортивной секции «Лёгкая атлетика».

### **Ожидаемые результаты:**

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке

**Тематическое планирование.**

| <b>№п/п</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>Кол-во часов</b> |
|-------------|---|---------------------|
| 1           | <b>Раздел 1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</b>                          | <b>1</b>            |
| 2           | <b>Раздел 2.История развития легкой атлетики</b>  | <b>1</b>            |
| 3           | <b>Раздел 3.Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта</b>             | <b>1</b>            |
| 4           | <b>Раздел 4.Практические занятия</b>  | <b>6</b>            |
| 4.1         | Спортивная ходьба   | 3                   |
| 4.2         | Изучение техники бега.  | 2                   |
| 4.3         | Бег на короткие дистанции   | 1                   |
| 5.          | <b>Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).</b> | <b>1</b>            |
| 5.1         | Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.                                      | 1                   |
| 6           | <b>Раздел 6. Практические занятия</b>   | <b>26</b>           |
| 6.1         | Прыжки в длину  | 2                   |
| 6.2         | Эстафетный бег  | 2                   |
| 6.3         | Прыжки в высоту   | 2                   |
| 6.4         | Кроссовая подготовка  | 2                   |
| 6.5         | Спортивная ходьба   | 3                   |
| 6.6         | Бег на короткие дистанции   | 2                   |
| 6.7         | Прыжки в длину  | 2                   |
| 6.8         | Метание мяча  | 3                   |
| 6.9         | Эстафетный бег  | 2                   |
| 6.10        | Кроссовая подготовка  | 3                   |
|             |   | <b>36</b>           |

### Календарно- тематическое планирование по легкой атлетике

| № занятия   | Содержание занятия  | Дата    |          |         |
|---|---|---------|----------|---------|
|   |   | Примеч. | По плану | Фактич. |
| <b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» (1 часа.)</b>             |   |         |          |         |
| 1   | <b>Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</b> Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.<br>Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.   |         |          |         |
| <b>Раздел 2. «История развития легкой атлетики» (1 час).</b>                                |   |         |          |         |
| 2   | История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.   |         |          |         |
| <b>Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).</b> |   |         |          |         |
| 3   | <b>Анализ техники ходьбы и бега.</b><br>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. |         |          |         |
| <b>Раздел 4. Практические занятия 6 часов)</b>  |   |         |          |         |
| <b>Спортивная ходьба (3 часа)</b>   |   |         |          |         |
| 4   | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Изучение техники спортивной ходьбы<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение движений ног и таза<br>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.  |         |          |         |
| 5   | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра  |         |          |         |
| 6   | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.   |         |          |         |
| <b>Изучение техники бега (2 часов)</b>  |   |         |          |         |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| 7   | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Изучение техники бега.<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение движений ног и таза<br>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.   |  |  |  |
| 8   | ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.   |  |  |  |
| 9   | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.   |  |  |  |
| 10  | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.   |  |  |  |
| 11  | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.   |  |  |  |
|   | <b>Бег на короткие дистанции (1 час)</b>   |  |  |  |
| 12  | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры   |  |  |  |
| <b>Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).</b> |  |  |  |  |
| 13  | <b>Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.</b> Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста-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. |  |  |  |
| <b>Раздел 6. Практические занятия (26 часов)</b>  |  |  |  |  |
|   | <b>Прыжки в длину (2 часов)</b>  |  |  |  |
| 14  | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.  |  |  |  |
| 15  | ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.  |  |  |  |
|   | <b>Эстафетный бег (2 часов)</b>  |  |  |  |
| 16  | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры  |  |  |  |
| 17  | Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.  |  |  |  |
|   | <b>Прыжки в высоту (2 часов)</b>   |  |  |  |
| 18  | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.  |  |  |  |
| 19  | Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.   |  |  |  |
|   | <b>Кроссовая подготовка (2 часов)</b>  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 20 | ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.  |  |  |  |
| 21 | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.  |  |  |  |
|    | <b>Спортивная ходьба (3 часа)</b>   |  |  |  |
| 22 | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра         |  |  |  |
| 23 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.          |  |  |  |
|    | <b>Бег на короткие дистанции (2 часов)</b>  |  |  |  |
| 24 | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.                                |  |  |  |
| 25 | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры  |  |  |  |
|    | <b>Прыжки в длину (2 часов)</b>   |  |  |  |
| 26 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.           |  |  |  |
| 27 | Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.                                       |  |  |  |
|    | <b>Метание мяча (2 часа)</b>  |  |  |  |
| 28 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе |  |  |  |
| 29 | Соревнования по метанию мяча на дальность.  |  |  |  |
|    | <b>Эстафетный бег (3 часа)</b>  |  |  |  |
| 30 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.            |  |  |  |
| 31 | ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры                                    |  |  |  |
|    | <b>Прыжки в высоту (2 часов)</b>  |  |  |  |
| 32 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.                 |  |  |  |
| 33 | Соревнования по прыжкам в высоту.   |  |  |  |
|    | <b>Раздел 7.Кроссовая подготовка (3 часов)</b>  |  |  |  |
| 34 | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.  |  |  |  |
| 35 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.                         |  |  |  |
| 36 | Соревнования по бегу на длинные дистанции.  |  |  |  |