

МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Новосибирский национальный исследовательский государственный университет»
(Новосибирский государственный университет, НГУ)
**Структурное подразделение Новосибирского государственного университета –
Специализированный учебно-научный центр Университета (СУНЦ НГУ)**
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР  (Петровская О.В.) 23 ноября 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО На заседании ученого совета СУНЦ НГУ Протокол № 48 от 23 ноября 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор СУНЦ НГУ  (Некрасова Л.А.) 23 ноября 2023 г.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

И.о. заведующего кафедрой физической и специальной подготовки

Поломошнов Артем Александрович



Новосибирск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Формы организации деятельности детей на занятии:

Индивидуальная форма занятий обладает большим преимуществом, благодаря непосредственному контакту педагога с учащимся. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей ребенка, формирование его личности, а также возможность своевременно и правильно оценивать качество движений с применением фото-видео фиксации.

Групповая форма – используется при работе с несколькими занимающимися (способствует развитию умений и навыков, развивает физические качества), при объяснении теоретического материала, при проведении воспитательных мероприятий и игровой деятельности.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45мин.

2. Цель и задачи программы

Цель программы– создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка, укрепление здоровья занимающихся, формирование у обучающихся устойчивой потребности в ведении здорового образа жизни.

Целостная система подготовки решает следующие основные задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретический материал.

1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.
2. История развития легкой атлетики.
3. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Раздел 2. ОФП. Подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития скорости. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Подвижные игры с элементами прыжков, бега, метания, эстафеты.

Раздел 3. СФП.

- Бег на короткие дистанции.

Изучение техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

- 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 10 м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 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).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

- Разновидности прыжков.

Прыжки в высоту. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

- Эстафетный бег.

Обучение технике эстафетного бега. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета 4х100.

Раздел 4. Тактическая- техническая подготовка

1. Правильная техника бега
2. Правила соревнований, судейство соревнований
3. Раскладка сил на дистанции.

Раздел 5. Контрольные нормативы

1. Бег 60м
2. Бег 100м
3. Прыжок в длину с места
4. Бег 1000м (юноши), 500м (девушки)
5. Подъем туловища
6. Сгибание рук в упоре лежа
7. Подтягивания на высокой/низкой перекладине

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

Личностные результаты:

- -дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- -умение оказывать помощь своим сверстникам.

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.

Предметные результаты:

- -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
- Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Знать:

- 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.

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;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

№	Наименование норматива	Юноши			Девушки		
		«высокий»	«средний»	«низкий»	«высокий»	«средний»	«низкий»
1	Бег 60 м. (с)	8.8	9.4	10.0	9.8	10.3	10.8
2	Бег 100 м. (с)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19
3	Кросс 1000м.(м), 500м.(д) (мин.)	4.03	4.15	4.30	1.55	2.00	2.10
4	Отжимание в упоре лёжа (кол.)	30	26	22	12	10	8
5	Прыжки в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
6	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
7	Подтягивание	9	7	5	17	13	9

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Воспитательный компонент
1.	Теория		Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
2.	ОФП	13	
3.	СФП	13	
4.	Тактическая-техническая подготовка	5	
5.	Контрольные нормативы	13	

	Итого	34	
--	--------------	-----------	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.
Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Стадион, игровой зал

Оборудование и спортивный инвентарь на каждого обучающегося:

- Стартовые колодки;
- Эстафетные палочки;
- Планки для прыжков;
- Турник подвесной;
- Медболы;
- Коврик для гимнастики