



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»
городского округа Ступино
Московской области

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Ивановская СОШ»

_____ / Е.В. Паскарь /

«01» сентября _____ 2022г.

приказ №91-од от «01» сентября 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Президентские спортивные игры»
«Президентские состязания»
спортивно – оздоровительного направления
(лёгкая атлетика)
для учащихся 7а класса
возраст обучающихся: 12-13 лет.
срок реализации: 1 год

Составитель:
учитель физической культуры
Кизилов В.А.

с. Ивановское

2022 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе авторской программы по Внеурочной деятельности легкая атлетика Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов (Изд. Москва Просвещение 2011г.).

Содержание программы направлено на спортивно – оздоровительную работу с обучающимися, проявляющим интерес к физической культуре и спорту в 7 классе по разделу «Легкая атлетика» школьной программы. Она отвечает всем требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования по физической культуре.

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Актуальность занятий легкой атлетикой с обучающимися обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Основания для разработки методических рекомендаций.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с пунктом 5 Поручения Президента Российской Федерации от 09.11.2016 года № Пр-2179 в целях дальнейшего развития Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры».

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора обучающихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболева-

ний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности обучающегося при занятиях легкой атлетикой.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

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.

Возраст детей: программа составлена для обучающихся 7 классов (возраст обучающихся – 12-13 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год).

Включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (7 класс).

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными 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

Планируемые результаты к уровню подготовленности обучающихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности обучающиеся должны

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.

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	Девочки	мальчики	Девочки			мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4,9	10	22	4.05	4.55
Средний	190	170	5,4	5.5	8	19	5.15	5.30
Низкий	170	143	5,8	6.1	3	12	6.00	6.45

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой 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.

Демонстрировать:

- пробегать короткие и длинные отрезки и с контролем времени
- прыгать в длину на результат
- выполнять силовые упражнения

Содержание учебного курса

Беговые упражнения - 7часов.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег с максимальной скоростью по дистанции, техника движения рук в беге.

Формы организации: фронтальная форма организации - выполнение обучающимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя, групповая форма организации - временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя, индивидуальная форма организации - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других, парная форма организации.

Виды учебной деятельности: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные (. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Закрепляют технику низкого старта. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности).

Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»-8часов

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.
- история развития легкой атлетики

Практическая часть: техника отталкивания и приземления в прыжках в длину с разбега «согнув ноги», техника разбега в сочетании с отталкиванием прыжках в длину «согнув ноги».

Формы организации: фронтальная форма организации - выполнение обучающимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя, групповая форма организации - временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя, индивидуальная форма организации - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других, парная форма организации.

Виды учебной деятельности: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные (Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Закрепляют изученную технику прыжков).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - 8 часов

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: техника отталкивания с места и небольшого разбега в сочетании с маховыми движениями ногой и руками, постановка толчковой ноги на место отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием.

Формы организации: фронтальная форма организации - выполнение обучающимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя, групповая форма организации - временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя, индивидуальная форма организации - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других, парная форма организации.

Виды учебной деятельности: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные (Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Закрепляют технику прыжка в сочетании с отталкиванием).

Метание малого мяча -7 часов

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии, выход в положение «натянутый лук» в финальном усилии., техника скрестного шага, техника метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов, метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м

Формы организации: фронтальная форма организации - выполнение обучающимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя, групповая форма организации - временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя, индивидуальная форма организации - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других, парная форма организации.

Виды учебной деятельности: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные (Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают технику метательных упражнений. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Демонстрируют и закрепляют вариативное выполнение метательных упражнений).

Подвижные игры с элементами легкой атлетики -4 часа

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

Практическая часть:

Игры с бегом, эстафеты: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», «Легкоатлетическая эстафета»

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов				
		теория	практика	всего	аудиторные	внеаудиторные
1.	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Обзор программного материала.	1		1.0	1.0	
2.	Основы техники видов легкой атлетики. Беговые упражнения.	1.0	6.0	7.0		7.0
3.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	0,5	3.0	8.0		4.0
4.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	0.5	7.0	8.0		3.0

5.	Метание малого мяча.	0.5	6.5	7.0		12.5
6.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	0.5	3.5	4.0		3.5
7.	Всего:	4.0	30.0	34.0	1	33.0

Формы организации: фронтальная форма организации - выполнение обучающимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя, групповая форма организации - временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя, индивидуальная форма организации - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других, парная форма организации.

Виды учебной деятельности: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные (Развивают различные физические качества с помощью подвижных игр, эстафет).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

дата		неделя	Вид программного материала	КОЛ-ВО ЧАСОВ		
				теория	практика	всего
план	факт					
06.09.		1.	ТБ на занятиях по л/а. Техника выполнения низкого старта.	0.2	0.8	1.0
13.09.		2.	Тестирование. Техника выполнения низкого старта	0.2	0.8	1.0
20.09.		3.	Техника выполнения низкого старта.	0.2	0.8	1.0
27.09.		4.	Стартовый разгон и бег с максимальной скоростью по дистанции.	0.2	0.8	1.0
04.10.		5.	Стартовый разгон и бег с максимальной скоростью по дистанции.	0.2	0.8	1.0
18.10.		6.	Стартовый разгон и бег с максимальной скоростью по дистанции.	0.2	0.8	1.0
25.10.		7.	Стартовый разгон и бег с максимальной скоростью по дистанции.	0.2	0.8	1.0
01.11.		8.	Техника движения в полете, в прыжках в длину с разбега.	0.2	0.8	1.0
08.11.		9.	Техника движения в полете, в прыжках в длину с разбега.	0.2	0.8	1.0
15.11.		10.	Техника движения в полете, в прыжках в длину с разбега.	0.2	0.8	1.0
29.11.		11.	Техника движения в полете, в прыжках в длину с разбега.	0.2	0.8	1.0
06.12.		12.	Ритм последних шагов.	0.2	0.8	1.0
13.12.		13.	Ритм последних шагов.	0.2	0.8	1.0

20.12.		14.	Ритм последних шагов.	0.2	0.8	1.0
27.12.		15.	Ритм последних шагов.	0.2	0.8	1.0
10.01.		16.	Техника разбега в сочетании с отгалкиванием.	0.2	0.8	1.0
17.01.		17.	Техника разбега в сочетании с отгалкиванием.	0.2	0.8	1.0
24.01.		18.	Техника разбега в сочетании с отгалкиванием.	0.2	0.8	1.0
31.01.		19.	Техника разбега в сочетании с отгалкиванием.	0.2	0.8	1.0
07.02.		20.	Техника перехода через планку.	0.2	0.8	1.0
14.02.		21.	Техника перехода через планку.	0.2	0.8	1.0
28.02.		22.	Техника перехода через планку.	0.2	0.8	1.0
07.03.		23.	Техника перехода через планку.	0.2	0.8	1.0
14.03.		24.	Техника выполнения скрестного шага.	0.2	0.8	1.0
21.03.		25.	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов.	0.2	0.8	1.0
28.03.		26.	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	0.2	0.8	1.0
11.04.		27.	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	0.2	0.8	1.0
18.04.		28.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.	0.2	0.8	1.0
25.04.		29.	Техника выполнения с крестного шага.	0.2	0.8	1.0
02.05.		30.	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов.	0.2	0.8	1.0
02.05.		31.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. «Русская лапта».	0.2	0.8	1.0
16.05.		32.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики, эстафеты.	0.2	0.8	1.0
16.05.		33.	Развитие физических способностей в подвижных играх с прыжками. «Удочка».	0.2	0.8	1.0
23.05.		34.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами метания «Мяч среднему».	0.2	0.8	1.0
Всего:				4.0	30.0	34.0

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. 1-11 классы», Москва. Издательство «Просвещение» 2016 год.
- Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003 г.
- Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003 г. - 131 с.
4. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 2008 г.

Дополнительные источники:

- Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Спорт, 2014 г.
- Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 2010 г.
- Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2012 г.
- Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Terra-Спорт, 2012 г.
- Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2011 г.
- Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2011 г.
- Спорт и личность. А.Т. Паршиков, О.А. Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2013 г.
- Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2012 г. - 240 с.
- Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2013 г. - С.86-89.
- Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2013 г. - 417 с.
- Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 2013 г.-91 с.
- Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2013 г.

Интернет-ресурсы:

- Атлетическая гимнастика <http://nashol.com/20100402317/atleticheskaya-gimnastika-bezsnaryadov-fothin-v-g-1991.html>.
- Дыхательная гимнастика. <http://nashol.com/2015051184622/dihatelnaya-gimnastika-i-eevidi-fizicheskaya-kultura-chubakova-d-2014.html>.
- Общая физическая подготовка <http://nashol.com/2015042284225/obschaya-fizicheskayapodgotovka-znat-i-umet-grishina-u-i-2014.html>.
- Педагогика физической культуры и спорта <http://nashol.com/2015020782271/pedagogika-fizicheskoi-kulturi-i-sporta-kurs-lekciicheb-posobie-yamaletdinova-g-a-2014.html>.
- Спортивные игры nashol.com Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения.

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>.
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.sport.mos.ru/>.
- <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
- <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование».
- <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
- www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России.
- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

Согласовано:

Зам. Директора по ВР _____ / Фитисова Н.А. /

« ____ » _____ 2022 г.

Заключение:
