

Частное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат №21 среднего общего образования
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

«Принято»
Педагогическим советом
школы-интерната №21
ОАО «РЖД»
Протокол №1
от 30 августа 2016г.

«Утверждаю»
Директор школы-интерната № 21
ОАО «РЖД»
Н.Г.Воскобойников
Приказ № 338
от 31 августа 2016г.



Программа физкультурно-спортивной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» школы-интерната №21 ОАО «РЖД»

Авторы – проектировщики программы:

Н.Г.Воскобойников –директор школы-интерната № 21

Н.И.Ленгардт –зам.директора по УВР

С.А.Власова –зам.директора по ВР

М.В.Лысова –учитель физической культуры

2016г.

Пояснительная записка

Физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наряду с осуществлением физического развития, физическое воспитание призвано возбуждать у учащихся потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию. В этом смысле физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни.

В целом следует отметить, что влияние учебных занятий на физическое развитие и воспитание учащихся зависит от эффективного использования всего многообразия средств и методов, содействующих решению этой задачи.

Внеурочная физкультурно-оздоровительная деятельность является логическим и необходимым продолжением урочного процесса. Внеклассные занятия в объединениях дополнительного образования - одна из эффективных форм организации свободного времени обучающихся и увеличения их двигательной активности.

Данная программа составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный Государственный образовательный стандарт по учебному предмету «Физическая культура (2010);

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. (внеклассные формы занятий физической культурой и спортом);
- Положение о внеклассной работе.

Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. К окончанию школы незначительные расстройства у части детей переходят в стойкую хроническую патологию.

Главная цель внеклассных форм состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и углубить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Основные задачи внеклассной работы по физической культуре:

- укрепление здоровья школьников и повышение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- создание детям условий для полноценной реализации их двигательных потребностей;
- формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- организация содержательного досуга;

Задачи физического воспитания учащихся начальной школы направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия;
- приспособление организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- выработку представления об основных видах спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам по команде и соперникам, умение взаимодействовать с ними в процессе занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся основной школы направлены:

- содействию всестороннему развитию личности, укрепление здоровья, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых двигательных действий;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Задачи физического воспитания учащихся средней школы направлены:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем;

- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей и обучение психической саморегуляции.

Внеклассная работа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и имеет практическую направленность.

Основные принципы физкультурно-спортивной деятельности

- Принцип вариативности, обосновывающий планирование занятий с учетом половозрастных особенностей учащихся;
- Непрерывность процесса физического воспитания (преемственность задач, средств, методов и форм занятий);
- Чередование нагрузки и отдыха (сбалансированность динамики выполнения упражнения);
- Дифференцированность (выделение групп по возрасту);
- Комплексность (единство нравственного воспитания, развитие психофизиологических качеств в сочетании с трудовым, эстетическим, интеллектуальным);
- усиления оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов выполнения физических упражнений в режиме дня, самостоятельных занятиях.
- Личностно-ориентированное обучение (ребёнок не просто как субъект своей познавательной деятельности и развития, а субъект приоритетный)

Основные направления программы

– **Оздоровительное направление** – ориентировано на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости, формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. А так же утренняя гимнастика, гимнастика для различных групп мышц, гимнастика для позвоночника, элементы дыхательной гимнастики, упражнения для релаксации, ритмика.

– **Спортивное направление** – характеризуется углубленным освоением обучающимися одного или нескольких видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении, позволяющих активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного отдыха и досуга.

– **Общеразвивающее направление** – ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, спортивных игр по упрощенным правилам.

Ожидаемые результаты реализации программы

- Построение активной социально-педагогической среды в школе, обеспечивающей формирование позитивных установок и ценностей здорового образа жизни;
- Повышение качества здоровья детей;
- Обеспечение детей необходимой двигательной нагрузкой;
- Увеличение количества детей, охваченных дополнительным образованием, занятиями спортом и социально значимой деятельностью.

Воспитанники будут знать:

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания;

- комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, зрительного анализатора, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- правила здорового образа жизни, ответственность личности за своё здоровье

Воспитанники будут уметь:

- применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и физической подготовленности;
- использовать приёмы, снижающие утомляемость;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах РФ;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Оценка эффективности реализации программы:

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой учебной четверти в виде выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, сравнительного анализа контрольного осмотра и тестов, участия в спортивно-массовых мероприятиях, результат выступления на соревнованиях районного, дорожного регионального, республиканского уровня.

Предполагаемый результат – высокий уровень сформированности у учащихся физических качеств, готовности и способности выдерживать физические и психологические нагрузки.

Конечными результатами реализации программы должны стать формирование физически крепкого и здорового гражданина своей страны, вовлечение в занятия спортивными секциями до 100 % обучающихся, подведение итогов конкурсе «Самый спортивный класс» и «Лучший спортсмен школы».

Основные направления внеклассной работы:

- ✓ Физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- ✓ Спортивно-массовые мероприятия;
- ✓ Занятия в спортивных секциях

Физкультурно-оздоровительное направление включает в себя разные формы физического воспитания, содействует решению оздоровительных задач и формированию двигательного режима школьника (физкультминутки на уроках общеобразовательных дисциплин), подвижная перемена, ежедневный час здоровья в группе продлённого дня, час подвижных игр во второй половине дня для 1-2 и 3-4 классов, самостоятельные тренировки школьников, направленные на развитие физических качеств, домашние задания (теоретические, практические, смешанные).

Спортивно-массовые мероприятия включают в себя дни здоровья, турслёт, Всероссийский день бега (Кросс Наций), школьный этап Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания», «Весёлые старты», конкурс «Чудесная скакалочка». Физкультурные праздники – «Масленица», «Зимние забавы», «А, ну-ка, парни!». Соревнования по видам спорта: первенство школы по баскетболу, волейболу, пионерболу, настольному теннису, шахматам, лыжным гонкам. Школьная футбольная лига (соревнования проводятся в течение всего учебного года).

Спартакиада по видам спорта. Конкурс на самый спортивный класс и лучшего спортсмена школы. Декада физкультуры и спорта (конкурсы, викторины, праздники к 23 февраля). Олимпиада по физической культуре.

Занятия в спортивных секциях ведётся по программам дополнительного образования по видам спорта: волейбол -8-11 классы, вольная борьба (1-4, 5-9 классы), баскетбол (5-8, 9-11 классы), лёгкая атлетика -5-8 классы, шахматы (2-4, 5-9 классы), футбол (1-4, 5-8, 9-11 классы).

Для организации и проведения внеклассной работы по физической культуре и спорту создан школьный спортивный клуб «Сокол». Руководство спортивным клубом возлагается на совет клуба, согласно положению о создании школьного спортивного клуба.

Содержание и структурные элементы системы физкультурно-спортивной деятельности в школе-интернате № 21

Форма	Начальная школа	Основная школа	Средняя школа
1	2	3	4
Уроки	Уроки физической культуры -3 часа в неделю		
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня	Гимнастика до занятий, физкультминутки, подвижные перемены, час подвижных игр	Физкультминутки, подвижные перемены	Физкультурные паузы, подвижные перемены, самостоятельные занятия.
Внеклассная физкультурно-спортивная деятельность			
Секции	Вольная борьба, настольный теннис, футбол, шахматы	Настольный теннис, лёгкая атлетика, баскетбол, футбол, вольная борьба, шахматы	Волейбол, баскетбол, футбол, вольная борьба,
Традиционные физкультурные праздники	«Весёлые старты», «Сильные, смелые, ловкие», «В спортивном теле-здоровый дух», «Богатырские	«Зимние забавы», «Вперед, мальчишки», военизированная эстафета, праздник начала и окончания	«А, ну-ка, парни!», военно-спортивная игра «Зарница», праздник начала и окончания учебного года

	потешки», праздник начала и окончания учебного года	учебного года	
Соревнования по видам спорта	«Президентские состязания», первенство школы по пионерболу, настольному теннису, шахматам, школьная футбольная лига	«Президентские состязания», первенство школы по пионерболу, баскетболу, настольному теннису, шахматам, лыжным гонкам, школьная футбольная лига	«Президентские состязания», первенство школы по волейболу, баскетболу, настольному теннису, лыжным гонкам, школьная футбольная лига
Дни здоровья	Турслёт, Всероссийский день бега «Кросс Наций», лыжные прогулки, катание на коньках	Турслёт, Всероссийский день бега «Кросс Наций», лыжные прогулки, товарищеские встречи по хоккею с мячом	Турслёт, Всероссийский день бега «Кросс Наций», лыжные походы, товарищеские встречи по хоккею с мячом
Конкурсы, викторины	«Чудесная скакалочка», конкурс рисунков о спорте	«Чудесная скакалочка», викторина по олимпийским видам спорта	«Чудесная скакалочка», викторина по олимпийским видам спорта
Турниры	«Юный футболист», турнир на приз «Зимний мяч»	Товарищеские встречи по футболу, турнир на приз «Зимний мяч»	Товарищеские встречи по футболу, волейболу, турнир на приз «Зимний мяч», турнир по хоккею с мячом
Спартакиада		Внутришкольная и районная спартакиада учащихся	
Классные часы, родительские собрания	Классные часы на тему «Здоровый образ жизни», «Олимпийские уроки». Выступление на общешкольных родительских собраниях по теме «Двигательная активность учащихся»		
Акции	«Спорт вместо наркотиков»		

Проводя спортивно-массовые мероприятия, обязательно следует учитывать *возрастные и физиологические особенности учащихся.*

Младший школьный возраст (1–IV классы) характеризуется достаточным развитием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это

позволяет проводить мероприятия со значительной интенсивностью действий. Однако, несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются, внимание их неустойчиво. Поэтому в ходе мероприятий делаются короткие перерывы для отдыха. У школьников в этом возрасте предметно-образное мышление. Исходя из этого, организуются конкурсы, эстафеты, праздники на основе сюжетов сказок. Поскольку координация движений у детей еще не совершенна, в проводимые мероприятия включаются действия, требующие проявления точности движений, чувства времени и пространства.

Слабое развитие мышечной системы (особенно брюшного пресса и спины) не допускают использование упражнений с активными единоборствами, с переноской и передачей друг другу тяжелых предметов. Вместе с тем не противопоказаны кратковременные силовые напряжения (перетягивание каната). У ребят в этом возрасте начинают активно формироваться навыки общественного поведения, заинтересованность в совместных действиях, умение бороться за свое место и общий порядок в коллективе. Однако у ребят еще слабо развита способность к умственному анализу, несмотря на то, что многие из них уже умеют ответственно относиться к своим поступкам, скрывать переживания, проявлять чувство товарищества.

Средний школьный возраст (V–VI классы) характеризуется растущей устойчивостью организма по отношению к проявлению физических усилий. Повышаются функциональные возможности, исчезают неэкономные движения, требующие затраты сил, что позволяет ребятам участвовать в мероприятиях с большой интенсивностью и относительной длительностью двигательных действий. В этом возрасте крепнет костно-связочный аппарат, продолжает развиваться мышечная система, формируется и укрепляется волевая сфера, ярче проявляются такие качества, как смелость, самостоятельность, решительность и инициатива. Вместе с тем дети не всегда правильно разбираются, в каком соотношении находятся самостоятельность и дисциплинированность, активность и выдержка,

смелость и осторожность. В связи с этим необходимо не допускать излишнего возбуждения и напряжения.

Подростковый возраст (VII–IX классы) характеризуется интенсивным развитием и перестройкой всего организма. В занятиях физическими упражнениями находят отражение многие особенности этого переходного возраста, для которого характерно превращение мальчика в юношу, девочки – в девушку. Усиленно растет костная система (особенно трубчатые кости), дети заметно прибавляют в росте. Сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к длительным двигательным действиям непрерывного характера. К 14–15 годам заканчивается развитие двигательного анализатора, что способствует улучшению координации, точности и экономичности движений. Физиологическая перестройка организма осложняет деятельность нервной системы, что нередко выражается в нарушении уравновешенности, обострении чувства самолюбия. Поэтому необходимо проявлять тактичность и выдержку, сочетая эти качества с требовательностью.

У старшеклассников (X–XI классы) широко применяют упражнения военно-прикладного характера, спортивные игры (волейбол, футбол и др.), все игровые формы сюжетно-конфликтного характера без соприкосновения и с соприкосновением соперников.

Для реализации программы имеется необходимая материально-техническая база.

Материально-техническая база

Спортивный зал размеры:

7,25 м. х 13,90 м. Высота-2,7 м. Общая площадь 108 кв.м., зал для занятий вольной борьбой и настольным теннисом – 8,9м. х 7,30м., универсальная спортивная площадка под покрытием 50х34 включает в себя:
волейбольную площадку - 18х9;
баскетбольную площадку - 28х15;
теннисный корт – 10,6х23,70;

поле для мини-футбола – 20х40

гимнастический городок 18х3 м.

хоккейная коробка

детская игровая площадка.

1	Технические средства обучения	
1.1	Магнитофон	Д
1.2	Аудиозаписи	Д
1.3	Телевизор ЖК	Д
1.4	Компьютер	Д
1.5	Принтер	Д
2	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
2.1	Конь гимнастический	1
2.2	Перекладина гимнастическая	1
2.3	Стенка гимнастическая	1
2.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
2.5	Мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
2.6	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
2.7	Палка гимнастическая	К
2.8	Скакалка	К
2.9	Мат гимнастический	П
2.10	Гимнастический подкидной мостик	1
2.11	Кегли	К
2.12	Обруч железный	П
2.13	Планка для прыжков в высоту	Д
2.14	Стойка для прыжков в высоту	Д
2.17	Лыжи беговые (с креплениями и палками)	К

2.18	Сетка волейбольная	Д
2.19	Коньки	20
2.20	Аптечка	Д

Литература:

1. Настольная книга учителя физической культуры/под редакцией Л.Б.Кофмана.-М.,2000.
2. Физкультура: методика преподавания.
3. Кузнецов В.С.,Колодницкий Г.А.. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе». – М.,2003
4. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».
5. Научно-методический журнал «Спорт в школе».
6. Книга для педагога «Физическая культура в школе»/ под редакцией Ю.А.Янсона.—Ростов-на-Дону, 2004
7. *Сохранение и укрепление здоровья школьников через формирование мотивации здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / под ред. Ю. В. Гоголева, М. Ф. Луканиной. – Ярославль, 2005. – 143 с.*
8. Организация работы спортивных секций в школе : программы, рекомендации / авт.сост. А.Н.Каинов.- Изд. 2-е – Волгоград: Учитель, 2014
9. Физкультурно-массовые и спортивно=оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. Содержание, методика, сценарии / авт.-сост. Л.И.Бережная, Е.Г. Диканова. – Волгоград: Учитель

Частное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат №21 среднего общего образования
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Рассмотрено _____
на заседании МО №1
от «29» августа 2016 г.
Руководитель МО
Лысова М.В.

Согласовано _____
от «30» августа 2016г.
Зам. директора по УВР
Н.И. Ленгардт

Утверждаю _____
«31» августа 2016г.
Директор школы-интерната №21
Н.Г. Воскобойников

**Программа дополнительного образования
физкультурно - спортивной направленности по
лёгкой атлетике
для учащихся 5- 8 классов**

Разработала:
учитель физической культуры
первой квалификационной
категории
Лысова Марина Валерьевна

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования физкультурно- спортивной направленности по лёгкой атлетике для учащихся 5- 8 классов разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года, регистрационный номер 19644).
- Примерной учебной программы основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов (опубликована в сборнике «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: - 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2010. (серия Стандарты второго поколения»).
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, допущенной Министерством образования и науки РФ, М.: Просвещение, 2011.

Актуальность программы заключается в следующем: вовлечение детей, ведущих малоподвижный образ жизни в различные спортивные секции, кружки, в которых раскрываются скрытые возможности в формировании логического мышления, повышении самооценки, общении со сверстниками и коллективного взаимодействия.

Педагогическая целесообразность позволяет решить ребенку проблему занятости свободного времени, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение способами укрепления организма, обучающихся посредством занятий легкой атлетикой.

Задачи:

Образовательные:

1. Дать представление об оздоровлении организма и улучшения самочувствия;

2. Привитие интереса к занятиям легкой атлетики;
3. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка;
4. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции

Развивающие:

1. Развить координацию движений и основные физические качества;
2. Способствовать повышению работоспособности обучающихся;
3. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

1. Воспитание нравственных и волевых качеств;
2. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
3. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Возраст детей: Программа рассчитана на обучающихся 13-14 лет.

Форма занятий

- групповая работа;
- круговая работа;
- индивидуальная работа, лекция;
- самостоятельная работа;

Формы обучения:

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

1. Содержание курса

Легкая атлетика как предмет учебного плана. Задачи, значение и содержание предмета. Легкая атлетика как средство физического воспитания. Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение занятий легкой атлетикой.

Легкая атлетика как вид спорта. Возникновение легкой атлетики. Виды бега, прыжков и метаний на Олимпийских играх в Древней Греции. Основные этапы развития легкой атлетики в России. Значение соревнований для развития легкой атлетики. Участие российских легкоатлетов в

крупнейших международных соревнованиях. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики: бег, прыжки, метания, многоборья. Основные понятия и терминология.

История лёгкой атлетики. Прослушивание докладов по истории лёгкой атлетики.

Техника бега, ходьбы, прыжков и метаний.

Основы техники спортивной ходьбы и бега. Характеристика цикла движений при ходьбе и беге. Взаимодействие скорохода и бегуна с опорой. Зависимость скорости передвижения от длины и частоты шагов. Части спортивного бега: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, остановка. Особенности техники бега на различные дистанции.

Основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Факторы, влияющие на результат прыжка. Особенности взаимодействия прыгуна с опорой. Фазы прыжка. Анализ техники прыжков в длину, высоту, тройным.

Основы техники метаний. Метание как способ перемещения снаряда в пространстве. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда. Фазы метаний. Способы метаний. Особенности техники метания планирующих снарядов.

Практические занятия. Обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного и барьерного бега, спортивной ходьбы. Обучение технике легкоатлетических прыжков (в длину, в высоту способами «Перешагивание»). Обучение технике метания малого мяча.

Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики.

Общеразвивающие упражнения. Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения. Упражнения для развития частоты движений и быстроты двигательной реакции. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы.

Практические занятия. Освоение комплексов упражнений для развития физических качеств.

Формы организации.

Основной формой организации образовательного процесса в спортивной секции «Легкая атлетика» являются учебно-тренировочные занятия в группе, а также участие в школьных, городских соревнованиях и спортивных праздниках, соревнования с другими образовательными учреждениями, самостоятельны занятия.

Занятия легкой атлетикой подразделяются на **три типа:**

- с образовательно-познавательной направленностью;
- с образовательно-обучающей направленностью;
- с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом занятия по своим задачам могут быть групповыми и индивидуальными в составе группы. Занятие по легкой атлетике состоит из трех взаимосвязанных частей:

- а) подготовительной (разминка);
- б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике в легкой атлетике, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в соревнованиях;
- развитие физических способностей.

В заключительной части занятия подводятся итоги, отмечаются положительные моменты и допущенные недочеты, дается домашнее задание для самостоятельной работы. Для лучшего и более быстрого усвоения материала обучающимся даются домашние индивидуальные задания.

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности.

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по направлению «Легкая атлетика».

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- развитие мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности и личностный смысл обучения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- готовность конструктивно разрешать конфликты, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование у обучающихся представлений о значении физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, спортивные кружки и секции, оздоровительный досуг);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

По окончании изучения программы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

3. Тематическое планирование.

Лёгкая атлетика – 2 часа в неделю (68 ч.)

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Тестирование уровня физической подготовленности.	1	
2.	Лёгкоатлетическая разминка. Высокий старт. Бег с ускорением. Анализ техники ходьбы и бега.	1	
3.	Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности.	1	
4.	Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге. Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
5.	Низкий старт. Стартовый разбег. Выполнение стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу.	1	
6.	Бег «под гору», «в гору». Развитие скоростной выносливости. Бег по дистанции. переход от стартового разгона к бегу по дистанции.	1	
7.	Бег по повороту. изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте.	1	
8.	Специальные беговые упражнения с забеганием на лестницу, в беге по песку	1	
9.	Финиширование. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Подвижная игра.	1	
10.	Бег на короткие дистанции 30, 60 м – зачёт	1	
11.	Техника эстафетного и барьерного бега	1	
12.	ОФП . Бег с препятствиями. Встречная эстафета	1	
13.	Совершенствование техники эстафетного бега. Контрольное занятие: эстафета 4 x 100.	1	
14.	Изучение техники спортивной ходьбы. - ознакомление с техникой, - изучение движений ног и таза, - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1	
15.	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра.	1	
16.	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1	
17.	Круговая тренировка	1	

18.	Длительный бег до 20 минут.	1	
19.	Изучение техники бега на средние и длинные дистанции	1	
20.		1	
21.	Круговая тренировка	1	
22.	Прыжки в длину с места и с разбега	1	
23.	Подвижные игры и эстафеты	1	
24.	Экспресс-тесты	1	
25.	История развития легкоатлетического спорта. Развитие координации	1	
26.	Спортивная ходьба	1	
27.	ОФП - подтягивания	1	
28.	Основы техники спортивной ходьбы	1	
29.	Круговая тренировка	1	
30.	Метание различных снарядов	1	
31.	Развитие физических качеств	1	
32.	Метание мяча	1	
33.	Бег 700м	1	
34.	Метание гранаты	1	
35.	Кросс 900м	1	
36.	Челночный бег	1	
37.	Кросс 1000м	1	
38.	Бег 60, 100м	1	
39.	Кросс 1300м	1	
40.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	
41.	Кросс 1500м	1	
42.	Метания	1	
43.	Кросс 2000м	1	
44.	Встречная эстафета	1	
45.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Равномерный бег 1000-1200м	1	
46.	Развитие силы	1	
47.	Специальные беговые упражнения. ОФП	1	
48.	Эстафетный бег	1	
49.	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м	1	
50.	Бег 500-800м	1	
51.	ОФП – прыжковые упражнения	1	
52.	Круговая эстафета	1	
53.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	
54.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	
55.	Челночный бег 3x10м и 6x10 м.	1	
56.	Бег по пересечённой местности	1	

57.	Подвижные игры	1	
58.	Прыжок в высоту «перешагивание»	1	
59.	Развитие гибкости	1	
60.	Судейство соревнований	1	
61.	Прыжок в длину с разбега	1	
62.	Прыжок в высоту «перекидной»	1	
63.	Метание мяча, гранаты	1	
64.	Кросс 1000м	1	
65.	Кроссовая подготовка		
66.	Специальные беговые упражнения. ОФП		
67.	Контрольные тесты		
68.	Экспресс-тесты	1	

Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговая дорожка, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде презентаций, журналов.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Список использованной литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

