

МОУ ИРМО «Кудинская СОШ»

Рассмотрено:  
Руководитель МО  
Торгашина А.Л.

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

Согласовано:  
Заместитель директора  
по ВР  
Л.Г.Бутакова

\_\_\_\_\_  
« 22 августа » 2019г.

Утверждаю  
Директор МОУ ИРМО  
«Кудинская СОШ»  
Н.Г.Поляк

\_\_\_\_\_  
« 22 августа » 2019г.



Рабочая программа

По внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

Направление деятельности «Спортивно-оздоровительное»

Для обучающихся 5-9 классов

Составители:

Белобородова Анастасия Евгеньевна

Файзуллин Евгений Александрович

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** освоения учащимися содержания программы являются:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся 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.).

#### **Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся**

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

- 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.

## **2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов внеурочной деятельности**

### **5 класс**

#### **1 раздел: Легкая атлетика**

Ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, и участие в подвижных и в спортивных играх, соревнованиях и праздниках.

Бег на короткие дистанции

- Обучение технике бега

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

- Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

- Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Метание малого мяча

- Обучение технике метания малого мяча

Длительный бег в равномерном темпе

- Обучение технике бега

#### **2 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

Теоретическая часть:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.
- подготовка к занятиям
- изучение правил игр

Практическая часть:

- Игры с бегом: «Жмурки», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта».
- Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»
- Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».
- «Спортивные праздники», «Веселые Старты».

## **6 класс**

### **1 раздел: Легкая атлетика**

В процессе спортивно-оздоровительных занятий важна рациональная система проведения подвижных и спортивных игр.

При проведении спортивно-оздоровительных занятий основное внимание следует направить на создание фундамента общей физической подготовки.

Бег на короткие дистанции

-Обучение технике бега

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

-Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

-Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Метание малого мяча

-Обучение технике метания малого мяча

Длительный бег в равномерном темпе

-Обучение технике бега

### **2 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

Теоретическая часть:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.
- подготовка к занятиям
- изучение правил игр

Практическая часть:

- Игры с бегом: «Жмурки», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта».
- Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»
- Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».
- Спортивные состязания («Спортивные праздники», «Веселые Старты», «Старты Надежд», «Легкоатлетические эстафеты»).

## **7 класс**

## **1 раздел: Легкая атлетика**

Основными принципами построения спортивно-оздоровительных занятий являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход.

В процессе спортивно-оздоровительных занятий важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок:

При проведении спортивно-оздоровительных занятий основное внимание следует направить на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия необходимо строить с акцентом на развитие физических качеств.

Бег на короткие дистанции

-Техника бега на короткие дистанции

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

-Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

-Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Метание малого мяча -Техника метания малого мяча

-Обучение технике метания малого мяча

-Типичные ошибки при обучении технике метания малого мяча

Длительный бег в равномерном темпе

-Техника бега на длинные дистанции

## **2 раздел: Спортивные игры с элементами легкой атлетикой**

Теоретическая часть:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях спортивными играми.
- подготовка к занятиям
- изучение правил игр, судейство.

Практическая часть:

- Спортивные игры (бег: на короткие, длинные дистанции; метание спортивных снарядов; прыжки: вверх, в длину с места и с разбега); «Русская Лапта», «Мини-футбол», «Фут-зал», «Стрит-бол», «Мини-баскетбол», «Пионер-бол», «Волейбол», «Баскетбол».

– Спортивные состязания («Спортивные праздники», «Веселые Старты», «Старты Надежд», «Эстафеты», «Спортивные Соревнования», «Легкоатлетические эстафеты»).

## **8 класс**

### **1 раздел: Легкая атлетика**

В процессе спортивно-оздоровительных занятий важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок:

- необходимо учитывать закономерности развития сенситивных периодов;
- нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся;
- увеличение темпов роста нагрузок должно соответствовать дидактическим принципам.

При проведении спортивно-оздоровительных занятий основное внимание следует направить на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия необходимо строить с акцентом на развитие физических качеств,

Бег на короткие дистанции

- Техника бега на короткие дистанции
- Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

- Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

- Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
- Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Метание малого мяча

- Техника метания малого мяча
- Типичные ошибки при обучении технике метания малого мяча

Длительный бег в равномерном темпе

- Техника бега на длинные дистанции
- Типичные ошибки при обучении технике бега на длинные дистанции

## **2 раздел: Спортивные игры с элементами легкой атлетикой**

Теоретическая часть:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях спортивными играми.
- подготовка мест занятий
- изучение правил игр, судейство; заполнения протоколов соревнований.

Практическая часть:

- Спортивные игры (бег: на короткие, длинные дистанции; метание спортивных снарядов; прыжки: вверх, в длину с места и с разбега); «Русская Лапта», «Мини-футбол», «Фут-зал», «Стрит-бол», «Мини-баскетбол», «Пионер-бол».
- «Спортивные праздники», «Спортивные Акции»: «Кросс Нации», «Лыжня России».

## **9 класс**

### **1 раздел: Легкая атлетика**

Совершенствование спортивно-оздоровительных занятий:

- совершенствование темпов роста нагрузок.

Проведении спортивно-оздоровительных занятий основное внимание уделяется общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия необходимо строить с акцентом на развитие физических качеств, на координацию, беговой и игровой деятельности.

Бег на короткие дистанции

- Техника бега на короткие, средние дистанции
- Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие и средние дистанции

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

- Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

- Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Метание спортивного снаряда

- Совершенствование техники метания

- Типичные ошибки при обучении технике метания.

Длительный бег в равномерном темпе

- Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции

- Типичные ошибки при обучении технике бега на длинные дистанции

## 2 раздел: Спортивные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

- правила охраны труда и гигиенические требования при занятиях спортивными играми.

- подготовка мест занятий

- изучение правил игр, судейство; заполнения протоколов соревнований.

Практическая часть:

- Спортивные игры (бег: на короткие, средние и длинные дистанции; метание спортивных снарядов; прыжки: высоту, в длину с места и с разбега); «Русская Лапта», «Мини-футбол», «Футзал», «Стрит-бол», «Волейбол», «Баскетбол».

- «Спортивные праздники», «Спортивные соревнования», «Легкоатлетические эстафеты», «Спортивные Акции»: «Кросс Нации», «Лыжня России», «Спорт против наркотиков».

### Формы организации занятий:

- спортивные состязания
- игровые тренинги
- конкурсы, соревнования, спортивные акции.
- выпуск стенгазет
- разработка проектов
- просмотр матчи по видам спорта

### Виды деятельности:

- игровая деятельность;
- познавательная деятельность;
- проблемно-ценностное общение;
- досугово-развлекательная деятельность;
- соревновательная деятельность.

### Формы организации и виды деятельности

Формы внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности
Экскурсии	Познавательные
«День Здоровья»	Игровые
«Фестиваль по видам спорта»	соревновательные
«Спартакиада Школьников»	Досуговое общения

### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

№ п/п	Тема	количество часов
1	Бег на короткие дистанции	4ч
2	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	3ч
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3ч.
4	Метание малого мяча	3ч.
5	Теоретическая часть	4ч.
6	Практическая часть	17ч.
7	Итого	34ч

#### Тематическое планирование

#### 6 класс

№ п/п	Тема	количество часов
1	Бег на короткие дистанции	4ч
2	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	3ч
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3ч.
4	Метание малого мяча	3ч.
5	Теоретическая часть	4ч.
6	Практическая часть	17ч.
7	Итого	34ч

#### Тематическое планирование

#### 7 класс

№ п/п	Тема	количество часов
1	Бег на короткие дистанции	4ч
2	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	3ч
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3ч.
4	Метание малого мяча	3ч.
5	Теоретическая часть	4ч.
6	Практическая часть	17ч.
7	Итого	34ч

#### Тематическое планирование

#### 8 класс

№ п/п	Тема	количество часов
1	Бег на короткие дистанции	4ч
2	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	3ч
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3ч.
4	Метание малого мяча	3ч.
5	Теоретическая часть	4ч.
6	Практическая часть	17ч.
7	Итого	34ч

**Тематический план  
9 класс**

№ п/п	Тема	Всего часов
1	Бег на короткие и средние дистанции	4
2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3
3	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	3
4	Метание спортивного снаряда	3
5	Длительный бег в равномерном темпе	4
6	Теоретическая часть	4
7	Практическая часть	13
	Итого:	34