

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 7»

Обсуждено

на заседании ШМО

Протокол №__ от _____

Руководитель: _____

Принято

на педагогическом совете

МБОУ «СОШ № 7»

Протокол №__ от _____

Утверждено

Приказ №__ от _____

Директор МБОУ «СОШ № 7»

Лямина А.В. _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности:

«Легкая атлетика»

г. Кемерово – 2019 г.

Содержание

1. Планируемые результаты.....	3
2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности.....	7
3. Тематическое планирование.....	11

1.Планируемые результаты

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, незря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на сотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

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.

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.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

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

Характеризовать

- 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.

2. Содержание внеурочной деятельности

1 раздел: Беговые упражнения

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: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

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: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

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: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

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: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики

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: «Волк во рву», «**Жмурки**», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

3. Тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1
2.	Легкоатлетическая разминка.	1
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	1
4.	Повторный бег.	1
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1

6.	Развитие гибкости	1
7.	Бег «под гору», «на гору»	1
8.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1
9.	Техника метания мяча	1
10.	Техника эстафетного бега 4х40м	1
11.	Метания мяча на дальность	1
12.	Техника спортивной ходьбы	1
13.	ОФП – подвижные игры	1
14.	Специальные беговые упражнения	1

15.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	1
16.	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
17.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1
18.	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	1
19.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1
20.	Повторный бег 2х60 м.	1
21.	Равномерный бег 1000-1200 м.	1
22.	Технике эстафетного бега	1
23.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1
24.	Кроссовая подготовка	1

25.	Круговая тренировка	1
26.	Бег на средние дистанции 300-500м	1
27.	Подвижные игры и эстафеты	1
28.	Экспресс-тесты	1
29.	История развития легкоатлетического спорта.	1
30.	Развитие координации	1
31.	Спортивная ходьба	1
32.	ОФП - подтягивания	1
33.	Низкий старт, стартовый разбег	1

34.	Бег по повороту	1
35.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1
36.	Бег 500м	1
37.	Метание мяча	1
38.	Бег 700м	1
39.	Метание гранаты	1
40.	Кросс 900м	1
41.	Челночный бег	1
42.	Кросс 1000м	1

43.	Бег 60, 100м	1
44.	Кросс 1300м	1
45.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1
46.	Кросс 1500м	1
47.	Метания	1
48.	Кросс 2000м	1
49.	Встречная эстафета	1
50.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
51.	Равномерный бег 1000-1200м	1

52.	Развитие силы	1
53.	Специальные беговые упражнения	1
54.	Эстафетный бег	1
55.	Ознакомление с правилами соревнований.	1
56.	Бег 60, 100м	1
57.	Бег 500-800м	1
58.	ОФП – прыжковые упражнения	1
59.	Круговая эстафета	1
60.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1

61.	Прыжок в длину с разбега	1
62.	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	1
63.	Бег по пересечённой местности	1
64.	Подвижные игры	1
65.	Прыжок в высоту	1
66.	Развитие гибкости	1
67.	Судейство соревнований	1
68.	Прыжок в длину с разбега	1
69.	Прыжок в высоту	1

70.	Метание мяча, гранаты	1
-----	-----------------------	---

