

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 7»

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«Лёгкая атлетика»

Уровень образования (классы):

начальное общее образование, 1 – 4 классы

основное общее образование, 5 -9 классы

Составитель: Молотилкин Б.Г, учитель физической культуры

г. Богородск

1. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности школьников, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации выделено спортивно-оздоровительное направление.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки легкоатлетов спортивно-оздоровительного этапа, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки легкоатлетов.

Рабочая программа по «Лёгкой атлетике» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту,

Рабочая программа составлена на основе внеурочной деятельности учащихся.

Цель: создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям лёгкой атлетикой.

Задачи:

1. Отбор способных к занятиям лёгкой атлетикой детей;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям;
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, координационных способностей);
5. Обучение основным приёмам техники бега, прыжков, метания;
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории легкой атлетики, правилах отдельных видов легкой атлетики, организации и проведении соревнований по легкой атлетике;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по легкой атлетике с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по легкой атлетике с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами техники легкоатлетических упражнений, умением использовать их в разнообразных формах тренировочной и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Формы организации: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, физические упражнения, самостоятельные занятия, самостоятельные игры и развлечения.

Первый год обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (10 часов)

Тема 1. Техника безопасности во время занятий физической культурой

Тема 2. Разучивание основ техники бега

Тема 3. Разучивание техники высокого старта

Тема 4. Разучивание техники бега на короткие дистанции

Тема 5. Разучивание техники бега на средние дистанции

Тема 6. Разучивание прыжка с места

Тема 7. Разучивание метания мяча с места

Тема 8. Челночный бег Метание мяча с места в цель

Тема 9. Многоскоки

Тема 10. Равномерный бег до 5 мин

Раздел 2. Гимнастика (20 часов)

Тема 11. Техника безопасности во время занятий гимнастикой

Тема 12. Разучивание общеразвивающих упражнений

Тема 13. Перекаты в группировке вперед

Тема 14. Перекаты в группировке назад

Тема 15. Стойка на лопатках

Тема 16. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками «Мост» из положения лежа на спине

Тема 17-18. Упражнения в висающем положении, стоя и лежа

Тема 19. Акробатическая комбинация разучивание

Тема 20. Акробатическая комбинация, учет

Тема 21-22. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне

Тема 23. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа

Тема 24. Упражнения на гимнастической стенке

Тема 25. Опорный прыжок через козла, ноги врозь

Тема 26. Опорный прыжок через козла ноги вместе

Тема 27. Опорный прыжок учет

Тема 28. Упражнения в висе на гимнастических кольцах

Тема 29. Комбинация упражнений на гимнастических кольцах

Тема 30. Акробатический комплекс

Раздел 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр (28 часов)

Тема 31. Техника безопасности во время занятий играми

Тема 32. Ведение мяча на месте и в движении

Тема 33. Ведение мяча с изменением направления

Тема 34. Ловля и передача мяча на месте и в движении

- Тема 35. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках
Тема 36-37. Броски в кольцо двумя руками снизу
Тема 38. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу
Тема 39. Броски в кольцо одной рукой от плеча
Тема 40. Верхняя передача мяча над собой
Тема 41. Нижняя передача мяча над собой
Тема 42. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
Тема 43. Нижняя прямая подача
Тема 44. Верхняя передача мяча в парах
Тема 45. Нижняя передача мяча в парах
Тема 46. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах
Тема 47. Ведение мяча на месте и в движении
Тема 48. Ведение мяча с изменением направления
Тема 49. Ловля и передача мяча на месте и в движении
Тема 50. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках
Тема 51. Учебная игра в «мини-баскетбол»
Тема 52. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
Тема 53. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах
Тема 54. Нижняя прямая подача
Тема 55-56. Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу
Тема 57-58. Учебная игра в «Пионербол»

Раздел 4. Лыжная подготовка (23 часа)

- Тема 59. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой
Тема 60. Ступающий шаг без палок
Тема 61. Ступающий шаг с палками
Тема 62. Скользящий шаг без палок
Тема 63-64. Скользящий шаг с палками
Тема 65. Повороты переступанием вокруг пяток
Тема 66. Повороты переступанием вокруг носков
Тема 67. Подъем ступающим шагом
Тема 68. Повороты переступанием
Тема 69. Спуски в высокой стойке
Тема 70. Подъем «лесенкой»
Тема 71. Спуски в низкой стойке
Тема 72-73. Попеременный двушажный ход без палок
Тема 74. Подъемы и спуски с небольших склонов
Тема 75. Попеременный двушажный ход с палками под уклон
Тема 76. Подъемы и спуски с небольших склонов
Тема 77. Повороты переступанием
Тема 78. Попеременный двушажный ход с палками
Тема 79-80. Передвижение на лыжах до 2-х км
Тема 81. Подъемы и спуски с небольших склонов

Раздел 5. Подвижные игры (6 часов)

- Тема 82. Игра «охотники и утки»
Тема 83. Игра «пионербол»

Тема 84. Игра «караси и щука»

Тема 85. Игра «выжигало»

Тема 86-87. Игра «русская лапта»

Раздел 6. Легкая атлетика (15 часов)

Тема 88. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Тема 89. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»

Тема 90-91. Прыжки в высоту с разбега, учет

Тема 92. Метание мяча на дальность

Тема 93-94. Метание мяча на дальность, учет

Тема 95. Прыжки в длину с разбега

Тема 96-97. Прыжки в длину с разбега, учет

Тема 98. Эстафетный бег

Тема 99. Медленный бег до 5 мин

Тема 100. Бег 1000 м без учета времени

Тема 101-102. Тестирование Мониторинг

Второй год обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (11 часов)

Тема 1. Техника безопасности во время занятий физической культурой

Тема 2. Разучивание основ техники бега

Тема 3. Разучивание техники высокого старта

Тема 4. Разучивание техники бега на короткие дистанции

Тема 5. Разучивание техники бега на средние дистанции

Тема 6. Разучивание прыжка с места

Тема 7. Разучивание метания мяча с места

Тема 8. Челночный бег

Тема 9. Метание мяча с места в цель

Тема 10. Многоскоки

Тема 11. Равномерный бег до 5 мин

Раздел 2. Гимнастика (22 часа)

Тема 12. Техника безопасности во время занятий гимнастикой

Тема 13. Разучивание общеразвивающих упражнений

Тема 14. Перекаты в группировке вперед

Тема 15. Перекаты в группировке назад

Тема 16. Стойка на лопатках

Тема 17. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками

Тема 18. «Мост» из положения лежа на спине

Тема 19-20. Упражнения в висячем положении, стоя и лежа

Тема 21. Акробатическая комбинация разучивание

Тема 22. Акробатическая комбинация, зачет

Тема 23-24. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне

Тема 25. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа

Тема 26. Упражнения на гимнастической стенке

Тема 27. Опорный прыжок через козла, ноги врозь

- Тема 28. Опорный прыжок через козла ноги вместе
Тема 29. Опорный прыжок учет
Тема 30. Упражнения в вися на гимнастических кольцах
Тема 31. Комбинация упражнений на гимнастических кольцах
Тема 32-33. Акробатический комплекс

Раздел 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр (28

часов)

- Тема 34. Техника безопасности во время занятий играми
Тема 35. Ведение мяча на месте и в движении
Тема 36. Ведение мяча с изменением направления
Тема 37. Ловля и передача мяча на месте и в движении
Тема 38. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках
Тема 39-40. Броски в кольцо двумя руками снизу
Тема 41. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу
Тема 42. Броски в кольцо одной рукой от плеча
Тема 43. Верхняя передача мяча над собой
Тема 44. Нижняя передача мяча над собой
Тема 45. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
Тема 46. Нижняя прямая подача
Тема 47. Верхняя передача мяча в парах
Тема 48. Нижняя передача мяча в парах
Тема 49. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах
Тема 50. Ведение мяча на месте и в движении
Тема 51. Ведение мяча с изменением направления
Тема 52. Ловля и передача мяча на месте и в движении
Тема 53. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках
Тема 54. Учебная игра в «мини-баскетбол»
Тема 55. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
Тема 56. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах
Тема 57. Нижняя прямая подача
Тема 58-59. Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу
Тема 60-61. Учебная игра в «Пионербол»

Раздел 4. Лыжная подготовка (24 часа)

- Тема 62. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой
Тема 63. Ступающий шаг без палок
Тема 64. Ступающий шаг с палками
Тема 65. Скользящий шаг без палок
Тема 66-67. Скользящий шаг с палками
Тема 68. Повороты переступанием вокруг пяток
Тема 69. Повороты переступанием вокруг носков
Тема 70. Подъем ступающим шагом
Тема 71. Повороты переступанием
Тема 72. Спуски в высокой стойке
Тема 73. Подъем «лесенкой»
Тема 74. Спуски в низкой стойке

Тема 75-76. Попеременный двушажный ход без палок
 Тема 77-79. Подъемы и спуски с небольших склонов
 Тема 80. Попеременный двушажный ход с палками под уклон
 Тема 81. Повороты переступанием
 Тема 82-83. Попеременный двушажный ход с палками
 Тема 84-85. Передвижение на лыжах до 2-х км

Раздел 5. Подвижные игры (6 часов)

Тема 86. Игра «охотники и утки»
 Тема 87. Игра «пионербол»
 Тема 88. Игра «караси и щука»
 Тема 89. Игра «выжигало»
 Тема 90-91. Игра «русская лапта»

Раздел 6. Легкая атлетика (11 часов)

Тема 92. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.
 Тема 93. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»
 Тема 94. Прыжки в высоту с разбега, зачет
 Тема 95. Метание мяча на дальность
 Тема 96. Метание мяча на дальность, зачет
 Тема 97. Прыжки в длину с разбега
 Тема 98. Прыжки в длину с разбега, зачет
 Тема 99. Эстафетный бег
 Тема 100. Медленный бег до 5 мин
 Тема 101. Бег 1000 м без учета времени
 Тема 102. Тестирование. Мониторинг

4. Тематическое планирование

Первый год обучения

№	Название разделов	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	10	1	9
2.	Гимнастика	20	1	19
3.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	28	1	27
4.	Лыжная подготовка	23	1	22
5.	Подвижные игры	6	1	5
6.	Легкая атлетика	15	1	14
	ИТОГО:	102	6	96

Второй год обучения

№	Название разделов	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	11	1	10
2.	Гимнастика	22	1	21
3.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	28	1	27
4.	Лыжная подготовка	24	1	23
5.	Подвижные игры	6	1	5
6.	Легкая атлетика	11	1	10
	ИТОГО:	102	6	96