

Приложение 28 к Основной образовательной программе основного общего образования филиала МБОУ Базинской ООШ им. Н.В. Сулягина – Большебакалдской ООШ на период 2015 – 2020 гг., утвержденной приказом заведующего филиалом от 12.10.2015 г. № 5, с изменениями (приказ от 24.06.2016 г. № 102)

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»
5 класс

Направление: Спортивно - оздоровительное



Верно
Заведующий
филиалом

И.И. Тарков
24.06.2016

Пояснительная записка.

Программа курса «Легкая атлетика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

Программа курса реализована в рамках внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Занятия проводятся один раз в неделю по одному часу. На стадионе или в спортивном зале школы. Секцию посещают ученики 5 класса.

Срок реализации данной программы 1 учебный год.

В современной социально экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребёнка интересующих его видов, спорта и формы деятельности развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей данная программа составлена на основе программы Министерства образования. В этой программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря. Обращается особое внимание на индивидуальное физическое и психическое развитие ребенка.

Легкая атлетика - основой легкой атлетики является естественные движения человека. Занятие легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Цель – организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект, вовлечение в систематические занятия спортом и физической культурой, укрепления здоровья.

Задачи:

Оздоровительные

- Укрепление здоровья, содействия гармоническому физическому развитию
- Развитие координационных и кондиционных способностей
- Повышение спортивного мастерства в избранном виде спорта.

Образовательные

- Обучение двигательным умениям и навыкам
- Формирование знаний о здоровом образе жизни

Воспитательные

- Воспитание морально-волевых, нравственных качеств
- Воспитание чувства коллективного духа сплоченности
- Приобретение опыта участие в соревнованиях
- Массовость привлечения учащихся к занятиям «легкой атлетике»

Отличительной особенностью является более углубленное изучение техники легкоатлетических видов спорта в отличие от школьного курса.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Ожидаемые результаты: в ходе реализуемой программы ожидается укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, повышение уровня физических показателей, развитие жизненно важных умений и навыков, повышение спортивного мастерства в избранном виде спорта.

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.

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.).

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

| № п/п | Тема занятия | Содержание |
|-------|--|---|
| 1 | Т.Б. на уроках л/а. техника прыжка в длину с места П/и «Ракета» | Беседа: правила поведения на уроке л/а – ОРУ. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Игра «Ракета» |
| 2 | Техника прыжка в длину с места. Развитие силы рук. П/и «Угадай, чей голосок» | - ОРУ - прыжок на гору матов 30 см. - прыжок на месте высоко. - подтянутся коленями к груди. - отжимание от скамьи - П/и «Угадай, чей голосок» |
| 3 | Прыжок в длину с места. Развитие брюшного пресса. Игра «Совушка» | - прыжки на правой (левой) ноге с высоким подтягиванием колена - прыжок с места - и.п. лежа на спине руки за головой, поднять туловище до угла 90 градусов. - игра «Совушка» |
| 4 | Соревнование по прыжкам в длину с места. Игра «Утки были у причала» | - ОРУ - прыжки на точность приземления - многоскоки - тест прыжок в длину - игра «Утки были у причала» |
| 5 | Техника метания м/м. Игра «ловля обезьян» | - ОРУ со скакалкой - стоя в шеренгу на вытянутые руки имитация метания м/м - метание с 6 м в цель. - Игра «Ловля обезьян». |
| 6 | Метание в цель. Развитие выносливости | - ОРУ - имитация без мяча. - имитация с мячом. - опробование индивидуального - игра-эстафета с мячом и скакалкой |
| 7 | Метание м/м в цель. Игра «Передал мяч садись». | - ОРУ по круговой тренировке - закрепить технику метания м/м в цель - игра «Передал мяч садись» |
| 8 | Чередующий с ходьбой. Игра «Рыбаки и рыбки» | Беседа: правило предупреждение я травм - бег 200 м – ходьба 100 м бег 100 м (2 подхода) - Игра «Рыбаки и рыбки» |
| 9 | Кросс 500 м. Игра малой подвижности | - ОРУ с мячом. - бег в медленном темпе 500 м. - игра «День и ночь» и «Совушка» |
| 10 | Кросс 500 м (прикидка времени) Игра в «хали-хало» | - соревнование по бегу - игры в малой подвижности. |
| 11 | Техника прыжки в длину с разбега. Игра «Догонялки» | - ОРУ - подобрать разбег и толчковую ногу - прыжок с 5 шагов поточным Методом – игра «Догонялки» |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Кто это» | - ОРУ - показ учителем |

| | | |
|----|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - показ лучшим учеником - прыжок с разбега - игра «Кто это» |
| 13 | Техника в/с и стартовый разгон. Игра «Круговая лапта» | <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ с обручем - Беседа: оказание первой помощи при легких ушибах - объяснение и показ учителем - выполнение всеми учащимися - индивидуально - бег 30 м с в/с - Игра «Круговая лапта» |
| 14 | В/с и стартовый разгон Игра «Тише едешь дальше будешь» | <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ - работа в парах - бег 30м на время |
| 15 | Техника н/с Игра «Угадай чей голосок» | <ul style="list-style-type: none"> - круговая тренировка - ознакомление с техникой н/с - показ учителем - лучшим учеником - всеми учащимися - игра |
| 16 | Низкий старт эстафета | <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ - показ о объяснение учащихся - установка колодок - бег 30 м с н/с - Соревнования по бегу 100 м (эстафета) |
| 17 | Низкий старт и стартовый разгон Игра «Краски» | <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ - установка колодок н/с - выполнение команд (работа в парах) - бег 60м с н/с Игра «Краски» |
| 18 | Низкий старт (закрепление) Игра «Гуси-Лебеди» | <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ - бег 60м с н/с на время - Игра «Гуси – Лебеди» |
| 19 | Бег с преодолением препятствий Игра «ловля обезьян» | <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ - бег – кувырок – бег по скамейки – перепрыгнуть через планку. - бег (две команды) - игра |
| 20 | Многоскоки Эстафета 300 м | <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ - показ учителем и объяснения - опробование - показ лучшим учеником - многоскоки в целом |
| 21 | Техника прыжка в высоту Игра «Вокруг света» | <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ - Объяснение показ учителем - прыжок с 3-х шагов - показ лучшим учеником - индивидуально все ученики - Игра «Вокруг света» |
| 22 | Совершенствование прыжков в высоту Игра «У медведя во бору» | <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ (круговая тренировка) - подбор отталкивающей ного - прыжок в высоту с прямого разбега - игра |

| | | |
|-------|---|--|
| 23 | Прыжок в высоту «Перешагиванием» Игра «Пионербол» | - ОРУ - прыжок в высоту - «Пионербол» |
| 24 | Челночный бег 4*9 м/с Игра «Пионербол» | - ОРУ с мячом - объяснение и показ учителем - лучшим учеником - выполнение команд стоя в ширину на вытянутой руки |
| 25 | Челночный бег 4*9 м/с Игра «Пионербол» | - ОРУ - челночный бег 4*9 м/с «Пионербоол» |
| 26 | Челночный бег с н/с 3*10 м/с Игра «мини-футбол» | - ОРУ в движении - Показ учителем - Опробование всеми учащимися «Мини-футбол» |
| 27 | Соревнование ч/б 4*9м | - ОРУ -ч/б 4*9 м/с на время - «Мини-футбол» |
| 28 | 6-минутный бег Игра «Не давай мяч водящему» | - беседа: Физическая подготовка и ее влияние н аработку легуих и сердца» - ОРУ -Бег до 6 мин - Игра |
| 29 | 6-минутный бег Игра «Утки были у причала» | - ОРУ - 6 минутный бег - игра |
| 30 | 6-минутный бег Игра «Утки были у причала» | -ОРУ - 6 минутный бег индивидуально - Игра «Мини- футбол» |
| 31 | Кросс 500 м | - ОРУ |
| 32 | Кросс 1000 м. Пионербол | - ОРУ - Бег на время. Пионербол Игра малой подвижности |
| 33 | Кросс 1500 м. Пионербол | ОРУ. Кросс 1500 м. Пионербол, подготовка к соревнованиям |
| 34 | Соревнования по бегу 1500 м. | ОРУ. Кросс – 1500 м. Игры. |
| 35 | Кросс 1500 м | ОРУ. Бег – 60 м. – с высокого старта |
| 36-37 | Малая олимпиада | ОРУ. Бег 60 м. на время Метание малого мяча в даль. Кросс 500 м. Прыжки в длину с места |
| 38 | Соревнование по пионерболу | Общеразвивающие упражнения Соревнования |

Тематическое планирование

5 класс

| № п/п | Тема | Количество часов |
|-------|----------------------------------|------------------|
| 1 | Вводное занятие. | 1 |
| 2 | Техника прыжка в длину. | 1 |
| 3 | Техника прыжка в длину с места. | 1 |
| 4 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 5 | Соревнования по прыжкам в длину. | 1 |

| | | | |
|----|---|--|----|
| 6 | Техника метания м/м. | | 1 |
| 7 | Метание м/м в цель. | | 1 |
| 8 | Метание м/м в цель. | | 1 |
| 9 | Бег, чередующий с ходьбой. | | 1 |
| 10 | Кросс 500 м. | | 1 |
| 11 | Кросс 500 м. | | 1 |
| 12 | Техника прыжка в длину с разбега. | | 1 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега. | | 1 |
| 14 | Техника в/с и старт. разгон. | | 1 |
| 15 | В/с и стартовый разгон. | | 1 |
| 16 | Техника н/с и стартовый разгон. | | 1 |
| 17 | Н/с эстафета. | | 1 |
| 18 | Соревнования н/с 30 м /сек. | | 1 |
| 19 | Бег с преодолением препятствий. | | 1 |
| 20 | Многоскоки. эстафета 3x300. | | 1 |
| 21 | Техника прыжка в высоту. | | 1 |
| 22 | Совершенствовать технику прыжка в высоту. | | 1 |
| 23 | Прыжок в высоту «перешагиванием». | | 1 |
| 24 | Челночный бег 4x9 м/сек. | | 1 |
| 25 | Ч/б 4x9 м/сек. «Пионербол» | | 1 |
| 26 | Ч/б 4x9 м/сек. «Мини- футбол». | | 1 |
| 27 | Соревнования ч/б 4x9 м/сек. | | 1 |
| 28 | Шестиминутный бег. | | 1 |
| 29 | Шестиминутный бег. | | 1 |
| 30 | Шестиминутный бег. | | 1 |
| 31 | Кросс 500 м. | | 1 |
| 32 | Кросс 1000 м. | | 1 |
| 33 | Кросс 1500 м. «Пионербол». | | 1 |
| 34 | Соревнования по бегу 1500м | | 1 |
| | Итого | | 34 |

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью
Зав. филиалом
4 листов
Григорьев Н.И. Глазков

Список литературы для учителя

1. Болонов Г.П. «Игровые методы обучения». Москва, 2005 г.
2. Видякин М.В. «Спортивные праздники и мероприятия в школе» Волгоград, 2007 г. с. 127 стр.
3. Видякин М.В. «Внеклассная работа. Физкультура в школе». Волгоград, 2007 г. И.Т.Д. «Корифей» - 128 стр.
4. Журнал «Физическая культура» в школе, 2006 г.
5. Мамедов Г.Р. Методические планирование «Игры и упражнения» Волгоград 2007 г.
6. Фатеева А.П. «Подвижные игры» Ярославль 2005 г.

Список литературы для детей

1. Гузнов И.М. Узоры на стадионе
2. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения
3. Журнал физической культуры в школе. Коротков И.М. Подвижные игры в школе.
4. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 3-4 класс.
6. Спорт для начинающих (учебное пособие).

Составитель: Сорокина Валентина Александровна, учитель физической культуры

Сорокина
(подпись)

20.06.2016
(дата составления документа)