

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НУРМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ  
ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА В.А.ВЕРЖБИЦКОГО»

Приложение к основной  
общеобразовательной программе  
основного общего образования

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Легкая атлетика»  
для 5 – 9 классов.

2018-2019 учебный год

## **1. Планируемые результаты.**

**К концу учебного года предполагается достижение следующих результатов:**

### **Личностные**

- 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**

- 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

- 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;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками элементы легкой атлетики и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия легкой атлетикой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

### Ожидаемые результаты:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

## 2. Содержание программы.

1. Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.
2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий
4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
6. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.
7. Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.
8. упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.
9. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.
10. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
11. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
12. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
13. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
14. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000

м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

### **Формы организации видов деятельности:**

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

1. Групповая работа

2.Круговая работа

3.Индивидуальная работа

4.Самостоятельная работа

5.Учебно – тренировочная

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:

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

### **Виды деятельности:**

1. Образовательно – познавательная;
2. Образовательно – предметная;
3. Образовательно – тренировочная

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
3.	Общая физическая и специальная подготовка.	11	-	15
4.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	8	-	19
5.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	ИТОГО	34	2	34

## Календарно - тематическое планирование.

№	Дата	Дата по факту	Тема	Кол-во час.
1.	03.09	03.09	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1
2.	10.09	10.09	Легкоатлетическая разминка.	1
3.	17.09	17.09	Высокий старт. Бег с ускорением	1
4.	24.09	24.09	Повторный бег.	1
5.	01.10	01.10	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1
6.	08.10	08.10	Развитие гибкости	1
7.	15.10	15.10	Бег «под гору», «на гору»	1
8.	22.10	22.10	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1
9.	12.11	12.11	Техника метания мяча	1
10.	19.11	19.11	Техника эстафетного бега 4х40м	1
11.	26.11	26.11	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м	1
12.	03.12	03.12	Кроссовая подготовка	1
13.	10.12	10.12	Круговая тренировка	1
14.	17.12	17.12	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1
15.	24.12	24.12	Подвижные игры и эстафеты	1
16.	29.12	29.12	Экспресс-тесты	1
17.	14.01	14.01	Инструктаж по технике безопасности. История развития легкоатлетического спорта.	1
18.	21.01	21.01	Развитие координации	1
19.	28.01	28.01	Спортивная ходьба	1
20.	04.02	04.02	ОФП - подтягивания	1
21.	11.02	11.02	Низкий старт, стартовый разбег	1
22.	18.02	18.02	Бег по повороту	1
23.	25.02	25.02	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	1
24.	04.03	04.03	Бег 500 м	1
25.	11.03	11.03	Круговая тренировка	1
26.	18.03	18.03	Бег на средние дистанции 300-500м	1
27.	01.04	01.04	Повторный бег 2х60 м.	1
28.	08.04	08.04	Гигиена спортсмена и закаливание.	1
29.	15.04	15.04	Равномерный бег 1000-1200 м.	1
30.	22.04	22.04	Техника эстафетного бега	1
31.	29.04	29.04	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1

32.	06.05	06.05	Кроссовая подготовка	1
33.	13.05	13.05	Круговая тренировка	1
34.	20.05	20.05	Эстафета	1