|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Обсуждена на МО учителей  Физической культуры, технологии и ОБЖ  и рекомендована для утверждения  Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждена к применению  В \_\_\_\_ – \_\_\_\_ учебном году  Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор ОУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**по курсу «Лёгкая атлетика»**

направление спортивно- оздоровительное

основное общее образование

6 класс

количество часов по учебному плану 34

Составитель: учитель физической культуры Шлык Юлия Владимировна

2017-2018 учебный год

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе:

- Авторской программы - Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов /В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. –М.: Просвещение, 2014

Легкая атлетика, является одной из основных и наиболее массовых видов спорта. По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно-оздоровительную направленность**,** подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества – выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности – в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Виды легкой атлетики 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***:

-формировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;

-формировать специальные знания, умения и навыки.

***Развивающие***:

-развить физические способности;

-раскрыть потенциал каждого ребенка;

-развить морально-волевые качества;

-развить внимание, мышление.

***Воспитательные:***

-воспитать нравственные, эстетические и личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Актуальность**занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Новизна**данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по лыжной подготовке является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Срок реализации программы – 1 год

Возраст детей: программа составлена для учащихся 6 классов (возраст учащихся – 12 лет).

В соответствии с учебным планом внеурочная деятельность «Легкая атлетика» рассчитана: 6 класс на 34 недели по 1 часу в неделю.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

* ***образовательно-познавательной направленности*** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* ***образовательно-предметной направленности*** используются для формирования обучения практическому материалу раздела по лыжной подготовке, подвижных игр, спортивных игр;
* ***образовательно-тренировочной направленности*** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

* тестирование;
* умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
* знание основ техники видов легкой атлетики, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
* способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

*-вводный,* который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*-итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

* выполнение контрольных нормативов;
* овладение теоретическими знаниями;
* знание и выполнение правил соревнований по легкой атлетике;
* способность применять основные приёмы самоконтроля;
* знание правил поведения на занятиях легкой атлетикой.

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

*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 ее 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 лыжной подготовкой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Планируемые результаты уровня подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Легкая атлетика» курса учащиеся должны

***характеризовать:***

* значение легкой атлетике в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* прикладное значение легкой атлетики;
* правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
* названия разучиваемых элементов легкой атлетики;
* технику выполнения предусмотренных учебной программой;
* типичные ошибки при выполнении 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;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

***уметь:***

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
* технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты);
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по легкой атлетике;
* выполнять обязанности судей.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

***Теоретическая подготовка***

**1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетики. Легкая атлетика в России и мире.**

Значение легкой атлетики. История возникновения. Основные правила проведений соревнований. Правила технике безопасности.

**2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

**Инвентарь для занятий легкой атлетикой, одежда и обувь.**

**3.Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к **одежде**и обуви легкоатлета. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткиесведения о воздействии физических упражнений па мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Зна­чение иорганизация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

**4**. **Краткая характеристика техники видов легкой атлетики. Соревнования по легкой атлетике.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортив­ных результатов. Задачи спортивных соревнований и ихзначение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила пове­дения на соревнованиях.

***Практическая подготовка***

**1**.**Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на раз­витие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упраж­нения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**2. Специальная физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, пре­имущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических дня лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**3. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой видов легкой атлетики. Совершенствование основных элементов тех­ники бега на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места. Обуче­ние технике высокого и низкого старта. Обучение технике эстафетного бега. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике метания малого мяча с разбега.

**4. Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготов­ленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях различного рода по легкой атлетике.

**Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).**

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью учащихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по легкой атлетике можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2 раза.

Форма организации учебных занятий – внеурочные занятия, соревнования, спортивные игры.

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Всего часов** | **Количество часов** | |
| **Теория** | **Практика** |
| **I** | **Бег на короткие дистанции** | **8** | **1,5** | **6,5** |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения во время бега на короткие дистанции. | 1 | 1 |  |
| 2 | Основные упражнения для развития физических качеств. | 1 |  | 1 |
| 3 | Специальные беговые упражнения. | 1 |  | 1 |
| 4 | Высокий старт и стартовый разгон. Ошибки. | 1 |  | 1 |
| 5 | Низкий старт и стартовый разгон. Ошибки. | 1 |  | 1 |
| 6 | Бег по дистанции и финиширование. Ошибки. | 1 |  | 1 |
| 7 | Подвижные игры с элементами бега. Спортивные игры | 1 |  | 1 |
| 8 | Основные положения правил соревнований по бегу. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **II** | **Эстафетный бег** | **5** | **1** | **4** |
| 9 | Техника безопасности и правила поведения во время эстафетного бега. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 10 | Техника передачи и приема эстафетной палочки. Ошибки. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 11 | Техника старта, принимающего эстафетную палочку. Ошибки. | 1 |  | 1 |
| 12 | Линейная эстафета. Круговая эстафета. | 1 |  | 1 |
| 13 | Основные положения правил соревнований по эстафетному бегу. | 1 |  | 1 |
| **III** | **Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»** | **6** | **1,5** | **5,5** |
| 14 | Техника безопасности и правила поведения во время прыжка в длину с разбега. | 1 | 1 |  |
| 15 | Техника разбега в прыжке на дальность. Ошибки. | 1 |  | 1 |
| 16 | Техника отталкивания и полета во время прыжка в длину с разбега. Ошибки. | 1 |  | 1 |
| 17 | Техника приземления в прыжке с разбега. Ошибки. | 1 |  | 1 |
| 18 | Основные положения правил соревнований по прыжкам. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 19 | Подвижные игры с элементами прыжков. Спортивные игры. | 1 |  | 1 |
| **IV** | **Метание малого мяча** | **8** | **1** | **7** |
| 20 | Техника безопасности и правила поведения во метания малого мяча. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 21 | Техника метания малого мяча. Исходное положение. | 1 |  | 1 |
| 22 | Техника метания мяча с места. | 1 |  | 1 |
| 23 | Техника разбега в метании. Типичные ошибки. | 1 |  | 1 |
| 24 | Техника финального усилия. Ошибки в выполнении. | 1 |  | 1 |
| 25 | Техника торможения после броска. Ошибки. | 1 |  | 1 |
| 26 | Подвижные игры с элементами метания. Спортивные игры. | 1 |  | 1 |
| 27 | Основные положения правил соревнований по метаниям. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **V** | **Тестирование физической подготовленности учащихся** | **7** | **0** | **6** |
| 28 | Бег 30 м с высокого старта | 1 |  | 1 |
| 29 | Прыжок в длину с места | 1 |  | 1 |
| 30 | Челночный бег 3х10 м | 1 |  | 1 |
| 31 | Подтягивание на перекладине | 1 |  | 1 |
| 32 | Наклон вперед из положения сидя на полу | 1 |  | 1 |
| 33 | Шестиминутный бег | 1 |  | 1 |
| 34 | Подвижные игры. | 1 |  | 1 |
|  | **Всего часов:** | **34** | **5** | **29** |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Тема занятий** | **Форма проведения** | **Виды деятельности обучающихся** | **Кол-во часов** | **План** | **Факт** |
| 1 | Бег на короткие дистанции | Техника безопасности и правила поведения во время бега на короткие дистанции. | Внеурочное занятие | Теоретические знания. Медленный бег до 2 мин.; специальные беговые упражнения; ОРУ; П/И «Салки» | 1 |  |  |
| 2 | Основные упражнения для развития физических качеств. | Внеурочное занятие | Медленный бег; специальные беговые упражнения; комплекс упражнений на развитие быстроты. | 1 |  |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения. | Внеурочное занятие | Медленный бег; комплекс специально-беговых упражнений | 1 |  |  |
| 4 | Высокий старт и стартовый разгон. Ошибки. | Внеурочное занятие | Медленный бег; ОРУ; старты во время ходьбы в наклоне; старты «падением». | 1 |  |  |
| 5 | Низкий старт и стартовый разгон. Ошибки. | Внеурочное занятие | Медленный бег; ОРУ; старт из упора стоя согнувшись; старт из упора на четвереньках; старт из упора присев; низкий старт; выбегание с низкого старта «в упряжке» | 1 |  |  |
| 6 | Бег по дистанции и финиширование. Ошибки. | Внеурочное занятие | Ходьба на месте с высоким подниманием бедра; ходьба с высоким поднимание бедра с продвижением вперед; бег с высоким поднимание бедра с переходом в бег по дистанции. | 1 |  |  |
| 7 | Подвижные игры с элементами бега. | Подвижные игры | П/И «Салки», «Вызов номеров», «Пустое место» и т.д. | 1 |  |  |
| 8 | Основные положения правил соревнований по бегу. | Внеурочное занятие | Судьи на старте, судьи на финише, хронометристы, секретари. | 1 |  |  |
| 9 | Эстафетный бег | Техника безопасности и правила поведения во время эстафетного бега. | Внеурочное занятие | Теоретические знания. Медленный бег до 5 мин.; специальные беговые упражнения; игра в мини-футбол. | 1 |  |  |
| 10 | Техника передачи и приема эстафетной палочки. Ошибки. | Внеурочное занятие | Подводящие упражнения: передача эстафетной палочки из правой руки в левую (и наоборот); передача и прием палочки в парах на месте, с имитацией бега. | 1 |  |  |
| 11 | Техника старта, принимающего эстафетную палочку. Ошибки. | Внеурочное занятие | Передача и прием палочки в парах на месте, с имитацией бега: а) по команде учителя; б) по команде передающего эстафетную палочку. | 1 |  |  |
| 12 | Линейная эстафета. Круговая эстафета. | Внеурочное занятие | Эстафетный бег с передачей палочкой; эстафетный бег с передачей различных предметов. | 1 |  |  |
| 13 | Основные положения правил соревнований по эстафетному бегу. | Внеурочное занятие | Судьи на старте, судьи на финише, хронометристы, секретари. | 1 |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | Техника безопасности и правила поведения во время прыжка в длину с разбега. | Внеурочное занятие | Теоретические знания. Медленный бег до 5 мин.; специальные беговые упражнения; ОРУ; игра в мини-футбол. | 1 |  |  |
| 15 | Техника разбега в прыжке на дальность. Ошибки. | Внеурочное занятие | Отталкивание с одного шага; прыжок в шаге с короткого разбега в 1-3 шага с приземлением; разбег в 3-4, 5-6 беговых шагов с обозначением отталкивания. | 1 |  |  |
| 16 | Техника отталкивания и полета во время прыжка в длину с разбега. Ошибки. | Внеурочное занятие | Взмах руками вперед-вверх из И.П. сидя на скамейки, руки сзади; то же, но с выведением бедра маховой ноги вперед-вверх; имитация махового движениями руками и маховой ноги при отталкивании. | 1 |  |  |
| 17 | Техника приземления в прыжке с разбега. Ошибки. | Внеурочное занятие | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами: а) на точность приземление; б) на заданную линию по ориентирам; в) на максимальный результат | 1 |  |  |
| 18 | Основные положения правил соревнований по прыжкам. | Внеурочное занятие | Роль судей. | 1 |  |  |
| 19 | Подвижные игры с элементами прыжков. | Подвижные игры | П/И: «Пятнашки», «Резиночка», «Классики», «Удочка», прыжки через скакалку. | 1 |  |  |
| 20 | Метание малого мяча | Техника безопасности и правила поведения во метания малого мяча. | Внеурочное занятие | Теоретические знания. Медленный бег до 6 мин.; специальные беговые упражнения; ОРУ; игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 21 | Техника метания малого мяча. Исходное положение. | Внеурочное занятие | Метание мяча с места на дальность отскока от пола; метание мяча с места в стену на дальность отскока. | 1 |  |  |
| 22 | Техника метания мяча с места. | Внеурочное занятие | Метание малого мяча через веревку, натянутую на высоте 2,5-3 м, с расстояния 8-9 м.; метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. | 1 |  |  |
| 23 | Техника разбега в метании. Типичные ошибки. | Внеурочное занятие | Имитация скрестного шага; метание мяча после выполнения нескольких скрестных шагов; пробегание нескольких скрестных шагов. | 1 |  |  |
| 24 | Техника финального усилия. Ошибки в выполнении. | Внеурочное занятие | Стоя левым боком в направлении метания имитация выхода в положение «натянутый лук» с помощью учителя; то же без помощи учителя. | 1 |  |  |
| 25 | Техника торможения после броска. Ошибки. | Внеурочное занятие | Перескок с левой ноги на правую из и.п.- стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди; то же с имитацией броска мяча; имитация броска малого мяча из и.п.-стоя левым боком в направлении метания с последующим перескоком с левой ноги на прав. | 1 |  |  |
| 26 | Подвижные игры с элементами метания. | Подвижные игры | П/И «Охотники и утки», «Вышибалы», «Снайперы», «Русская лапта» | 1 |  |  |
| 27 | Основные положения правил соревнований по метаниям. | Внеурочное занятие | Роль судей. | 1 |  |  |
| 28 | Тестирование физической подготовленности учащихся | Бег 30 м с высокого старта | Соревнов-я | Сдача контрольных нормативов | 1 |  |  |
| 29 | Прыжок в длину с места | Соревнов-я | Сдача контрольных нормативов | 1 |  |  |
| 30 | Челночный бег 3х10 м | Соревнов-я | Сдача контрольных нормативов | 1 |  |  |
| 31 | Подтягивание на перекладине | Соревнов-я | Сдача контрольных нормативов | 1 |  |  |
| 32 | Наклон вперед из положения сидя на полу | Соревнов-я | Сдача контрольных нормативов | 1 |  |  |
| 33 | Шестиминутный бег | Соревнов-я | Бег подистанции | 1 |  |  |
| 34 | Подвижные игры. | Подвижные игры | «Русская лапта» | 1 |  |  |