Частное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат №21 среднего общего образования
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Рабочая программа
по внеурочной деятельности.
Лёгкая атлетика 5-9 класс

Утверждена приказом директора
школы-интерната №21 ОАО «РЖД»
№150 от 11.06.2020г.

Разработала:
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории
Лысова Марина Валерьевна

2020

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности.

Данная рабочая программа направленна на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по направлению «Легкая атлетика».

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- развитие мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности и личностный смысл обучения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- готовность конструктивно разрешать конфликты, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование у обучающихся представлений о значении физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, спортивные кружки и секции, оздоровительный досуг);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

По окончании изучения программы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития лёгкой атлетики, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать занятия лёгкой атлетикой как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий по лёгкой атлетике;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
-выполнить нормы ГТО своей ступени;
- выполнить норматив не ниже юношеского разряда в любой дисциплине.

Форма занятий
- групповая работа;
- круговая работа;
- индивидуальная работа, лекция;
- самостоятельная работа;

Формы обучения:
Основными формами тренировочного процесса являются:
- групповые тренировочные занятия;
- круговая тренировка;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

3.Тематическое планирование.

Количество часов по учебному плану: всего 34 часа; в неделю 1 час
Планирование составлено на основе:
1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов. Лях В.И., Зданевич А.А. – 2011 г., УМК «Школа России»;
2. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011.
3. В. И. Лях. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций – М: «Просвещение», 2019 г. (5-9 классы)

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. ВФСК «ГТО». Тестирование уровня физической подготовленности.	1	
2.	Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге. Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
3.	Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по дистанции, старт, стартовый разгон, их разновидности.	1	
4.	Специальные беговые упражнения с забеганием на лестницу. Бег в упряжке. Фартлек	1	
5.	Низкий старт и стартовы разгон. Бег по дистанции, финиширование. Бег 60, 100 м.	1	

6.	Техника эстафетного бега 4х100м. Бег с препятствиями. Развитие скоростной выносливости. Бег по дистанции. переход от стартового разгона к бегу по дистанции.	1	
7.	Бег на короткие дистанции 30, 60 м – зачёт	1	
8.	ОФП . Бег с препятствиями. Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки в коридоре. Развитие выносливости	1	
9.	Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег. Бег 1000 м с переменной скоростью.	1	
10.	Техника прыжка в длину с разбега «перешагивание». Метание мяча с разбега. ОФП	1	
11.	Техника прыжка в длину с разбега «перешагивание». Метание мяча с разбега. ОФП	1	
12.	Техника прыжка в длину с разбега «перешагивание». Метание мяча с разбега. ОФП	1	
13.	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Круговая тренировка	1	
14.	Прыжки в длину с места и с разбега. Силовая тренировка	1	
15.	Интервальная тренировка	1	
16.	Броски набивного мяча. Прыжки в длину: тройной, пятерной	1	
17.	Развитие координации. Гимнастика	1	
18.	Спортивные игры. Баскетбол, волейбол	1	
19.	Спортивные игры. Баскетбол, волейбол	1	
20.	Круговая тренировка	1	
21.	Бег в «упряжке».	1	
22.	ОФП – подвижные игры	1	
23.	ОФП. Работа на тренажёрах	1	
24.	Экспресс-тесты	1	
25.	Развитие прыгучести. Метание в цель. Работа на тренажёрах	1	
26.	Интервальная тренировка	1	
27.	Интервальная тренировка	1	
28.	Прыжки в высоту, длину с разбега и с места.. ОФП	1	
29.	Прыжки в высоту с разбега. Работа на тренажёрах	1	
30.	Скоростно-силовая тренировка. Бег в «упряжках»	1	
31.	Спринтерский и эстафетный бег	1	
32.	Кроссовая подготовка. ОФП	1	
33.	Судейство соревнований. Контрольные тесты.	1	
34.	Контрольные тесты. Темпы прироста.	1	

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Список использованной литературы.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011.

2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.

3.Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.

4. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.

5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.

7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.

8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.

9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.

10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.