**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 28**

**с углубленным изучением отдельных предметов имени А.А. Угарова»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  на заседании методического объединения учителей физической культуры  МБОУ «СОШ № 28  с УИОП имени А.А Угарова»  Протокол № 1  от «28» августа 2014 г. | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора МБОУ «СОШ № 28 с УИОП им. А.А. Угарова»  \_\_\_\_\_\_\_\_ Серянкина И.К.  (подпись)  от «28» августа 2014 г. | РАССМОТРЕНО  на заседании  педагогического совета МБОУ «СОШ № 28  с УИОП им. А.А. Угарова»  Протокол № 12  от «29» августа 2014 г. | УТВЕРЖДАЮ  директор МБОУ  «СОШ № 28 с УИОП  им. А.А. Угарова»  \_\_\_\_\_\_\_ Марчукова Г. В.  (подпись)  Приказ № 574  от «29» августа 2014 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

(5 – 9 КЛАССЫ)

Старый Оскол

2014

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе авторской программы внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительной направленности – «Легкая атлетика» для учащихся 5-9 классов и методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика», под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год).

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организмы огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой 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 во внеурочное время.

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).

Легкоатлетические упражнения 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.

объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 35 недель. 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 в городе занимающимися легкой атлетикой.

**Педагогической целесообразностью создания программы** можно считать, что программа по легкой атлетике 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.

**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***:

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

***Развивающие***:

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

***Воспитательные:***

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Возраст детей**: программа составлена для учащихся 5-9 классов (возраст учащихся – 11-15 лет).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю.

5 – 8 классы – 140 часов (35 часов год);

9 класс – 34 часа.

Общий объем – 174 часа.

**Этапы:**

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (5-6 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(7-9 класс);

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 40 минут

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 разделов легкой атлетики, 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 легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
* способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

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 легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
* способность применять основные приёмы самоконтроля;
* знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
* знание основ истории развития лёгкой атлетики

**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.).

**Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

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.

**Демонстрировать:**

5-6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в длину с места (см) | | Бег 30м (сек) | | Подтягивание  (мальчики) | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки) | Бег 1000м (мин. сек.) | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Высокий | 190 | 170 | 4.9 | 5.0 | 9 | 20 | 4.35 | 5.10 |
| Средний | 170 | 150 | 5.4 | 5.6 | 6 | 17 | 5.08 | 6.20 |
| Низкий | 150 | 130 | 6.0 | 6.3 | 2 | 11 | 6.30 | 7.05 |

7-8 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в длину с места (см) | | Бег 30м (сек) | | Подтягивание  (мальчики) | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки) | Бег 1000м (мин. сек.) | |
| мальчики | девочки |  |  |  |  | мальчики | девочки |
| Высокий | 208 | 185 | 4.7 | 4.9 | 7-8 | 22 | 4.05 | 4.55 |
| Средний | 190 | 170 | 5.4 | 5.5 | 5-6 | 19 | 5.00 | 5.30 |
| Низкий | 170 | 143 | 5.8 | 6.1 | 3 | 12 | 6.00 | 6.45 |

9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в длину с места (см) | | Бег 30м (сек) | | Подтягивание  (мальчики) | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки) | Бег 1000м (мин. сек.) | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |  |  | мальчики | девочки |
| Высокий | 220 | 185 | 4.5 | 4.9 | 10 | 25 | 4.05 | 4.55 |
| Средний | 190-205 | 170 | 5.3-4.9 | 5.3-5.8 | 7-8 | 20 | 5.15 | 5.30 |
| Низкий | 175 | 143 | 5.5 | 6.0 | 3 | 15 | 6.00 | 6.45 |

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела** | Всего часов | Из них | | | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Бег на короткие дистанции | 37 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| 2 | Метание малого мяча | 37 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 36 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 4 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 36 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 29 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 |
| **Итого часов:** | | 175 | 35 | 35 | **35** | **35** | **35** |

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | | |
| теория | практика | |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 8 | В процессе обучения | | 8 |
| 1.1 | Техника выполнения высокого старта | 2 | - | | 2 |
| 1.2 | Техника выполнения низкого старта | 3 | - | | 3 |
| 1.3 | Стартовый разгон и бег по дистанции | 3 | - | | 3 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 6 | В процессе обучения | | 6 |
| 2.1 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 3 | - | | 3 |
| 2.2 | Техника приземления | 3 | - | | 3 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание | 6 | В процессе обучения | | 6 |
| 3.1 | Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании | 2 | - | | 2 |
| 3.2 | Постановка толчковой ноги на место отталкивания | 4 | - | | 4 |
| 4. | Метание малого мяча | 8 | В процессе обучения | | 8 |
| 4.1 | Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии | 1 | - | | 1 |
| 4.2 | Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии | 1 | - | | 1 |
| 4.3 | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. | 4 | - | | 4 |
| 4.4 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м. | 2 | - | | 2 |
| 5. | **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой** | 7 | В процессе обучения | | 7 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 7 | - | | 7 |

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

*- р*ежим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть**: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

2 раздел: **Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

**Практическая часть:** Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическое развитие человека

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека*

*- з*начение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м

5 раздел: **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Волк во рву»**, «** Жмурки», « Ловишки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам» ,«Перемена мест», Иг «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | |
| теория | практика |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 8 | В процессе обучения | 8 |
| 1.1 | Техника выполнения низкого старта | 2 | - | 2 |
| 1.2 | Стартовый разгон и бег по дистанции | 3 | - | 3 |
| 1.3 | Техника движения рук в беге | 3 | - | 3 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 6 | В процессе обучения | 6 |
| 2.1 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 3 | - | 3 |
| 2.2 | Техника приземления | 3 | - | 3 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание | 6 | В процессе обучения | 6 |
| 3.1 | Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту | 2 | - | 2 |
| 3.2 | Техника разбега в сочетании отталкиванием | 4 | - | 4 |
| 4. | Метание малого мяча | 8 | В процессе обучения | 8 |
| 4.1 | Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии | 1 | - | 1 |
| 4.2 | Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии | 1 | - | 1 |
|  | Техника выполнения скрестного шага | 1 | - | 1 |
| 4.3 | Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега | 3 | - | 3 |
| 4.4 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8 - 10м. | 2 | - | 2 |
| 5. | **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой** | 7 | В процессе обучения | 7 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 7 | - | 7 |

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

*-* закаливание организма.

**Практическая часть**: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

2 раздел: **Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- легкая атлетика - как вид спорта

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

*-* основные приёмы самоконтроля.

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метающей руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8-10м.

5 раздел: **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой*.*

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Знамя»**, «** Жмурки», « Ловишки», « Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | | |
| теория | практика | |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 7 | В процессе обучения | | 7 |
| 1.1 | Техника выполнения низкого старта и стартового разгона | 3 | - | | 3 |
| 1.2 | Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью | 4 | - | | 4 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 8 | В процессе обучения | | 8 |
| 2.1 | Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега | 4 | - | | 4 |
| 2.2 | Ритм последних шагов | 4 | - | | 4 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание | 8 | В процессе обучения | | 8 |
| 3.1 | Техника разбега в сочетание с отталкиванием | 4 | - | | 4 |
| 3.2 | Техника перехода через планку | 4 | - | | 4 |
| 4. | Метание малого мяча | 7 | В процессе обучения | | 7 |
| 4.1 | Техника выполнения скрестного шага | 1 | - | | 1 |
| 4.2 | Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов | 1 | - | | 1 |
| 4.3 | Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов. | 3 | - | | 3 |
| 4.4 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния10-12м. | 2 | - | | 2 |
| 5. | **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой** | 5 | В процессе обучения | | 5 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 5 | - | | 5 |

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

*-* влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

**Практическая часть**: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

2 раздел: **Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Практическая часть:** разбег в сочетание с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

*-*  умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

**Практическая часть:** выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 10-12м.

5 раздел: **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- Организация досуга средствами физической культуры.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол»**, «** Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | | |
| теория | практика | |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 7 | В процессе обучения | | 7 |
| 1.1 | Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции | 4 | - | | 4 |
|  | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. | 3 | - | | 3 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 8 | В процессе обучения | | 8 |
| 2.1 | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | - | | 2 |
| 2.2 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика | 3 | - | | 3 |
| 2.3 | Прыжок в длину с полного разбега. | 3 | - | | 3 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание | 8 | В процессе обучения | | 8 |
| 3.1 | Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания» | 2 | - | | 2 |
| 3.2 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика | 3 | - | | 3 |
| 3.3 | Прыжок в высоту с полного разбега. | 3 |  | | 3 |
| 4. | Метание малого мяча | 7 | В процессе обучения | | 7 |
| 4.1 | Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге. | 2 | - | | 2 |
| 4.2 | Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега | 3 | - | | 3 |
| 4.3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 12-16 м. | 2 | - | | 2 |
| 5. | **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой** | 5 | В процессе обучения | | 5 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 5 | - | | 5 |

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

*-* проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Практическая часть**: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

2 раздел: **Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- здоровье и здоровый образ жизни.

**Практическая часть:** разбег в сочетание с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

*-*  умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Практическая часть:** выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 12-16м.

5 раздел: **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- Организация досуга средствами физической культуры.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол»**, «** Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», ««Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | | |
| теория | практика | |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 7 | В процессе обучения | | 7 |
| 1.1 | Техника бега по повороту | 4 | - | | 4 |
|  | Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции. | 3 | - | | 3 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 8 | В процессе обучения | | 8 |
| 2.1 | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | - | | 2 |
| 2.2 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика | 3 | - | | 3 |
| 2.3 | Прыжок в длину с полного разбега. | 3 | - | | 3 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание | 8 | В процессе обучения | | 8 |
| 3.1 | Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания» | 2 | - | | 2 |
| 3.2 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика | 3 | - | | 3 |
| 3.3 | Прыжок в высоту с полного разбега. | 3 |  | | 3 |
| 4. | Метание малого мяча | 7 | В процессе обучения | | 7 |
| 4.1 | Техника торможения (остановке) после броска малого мяча. | 2 | - | | 2 |
| 4.2 | Технике метания малого мяча с места и с разбега на дальность. | 3 | - | | 3 |
| 4.3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 12-18 м. | 2 | - | | 2 |
| 5. | **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой** | 5 | В процессе обучения | | 5 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 5 | - | | 5 |

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетик, правила соревнования на беговых дисциплинах.

*Физическая культура человека*

*-* выбор индивидуального режима физической нагрузки.

**Практическая часть**: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью, бег по виражу, бег на результат.

2 раздел: **Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега, правила соревнования по прыжкам в длину.

*История развития легкой атлетики.*

- Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков, прыжки на результат.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту, правила соревнования в прыжках в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- влияние прыжковых упражнений на развитие соответствующих физических способностей.

**Практическая часть:** разбег в сочетание с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Прыжки на результат.

4 раздел: Метание малого мяча

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча, правила соревнования в метании мяча.

*Физическая культура человека:*

*-*  представление о темпе. Скорости и объеме легкоатлетических упражнениях.

**Практическая часть:** выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 12-18м, метание на результат.

5 раздел: **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- Организация досуга средствами физической культуры.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол»**, «** Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**В учебных группах первого и второго года обучения.**

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

**В учебных группах третьего и четвертого года обучения.**

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять  свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

**В учебных группах пятого года обучения**

Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование технических навыков.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество |
| 1. | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | |
| 1.1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы |  |
| 1.3. | Рабочие программы по физической культуре |  |
| 1.4. | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха  Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.  Учебник для общеобразовательных учреждений. *В.И. Лях, А.А. Зданевич*. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.  Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html>  *В.И. Лях, А.А. Зданевич*. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\_Fiz-ra\_10-11 /index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11%20/index.html).  Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).  *Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.* | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| 1.5. | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | В составе библиотечного фонда |
| 1.6. | Методические издания по физической культуре для учителей | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 1.7. | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | В составе библиотечного фонда |
| 2 | **Технические средства обучения** | |
| 2.1 | Мегафон | 3 |
| 2.2 | Мультимедийный компьютер | Возможность входа в Интернет. 1 |
| 2.3 | Сканер | 1 |
| 2.4 | Принтер лазерный | 1 |
| 2.5 | Копировальный аппарат | 1 |
| 3 | **Учебно-практическое оборудование** | |
| 3.1 | Стенка гимнастическая | 10 |
| 3.2 | Мост гимнастический подкидной | 2 |
| 3.3 | Скамейка гимнастическая жесткая |  |
| 3.4 | Маты гимнастические | 10 |
| 3.5 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | 15 |
| 3.6 | Мяч малый (теннисный) | 25 |
| 3.7 | Скакалка гимнастическая | 30 |
| 3.8 | Палка гимнастическая | 15 |
| 3.9 | Обруч гимнастический | 15 |
| ***4 Легкая атлетика*** | | |
| 4.1 | Планка для прыжков в высоту | 8 |
| 4.2 | Стойка для прыжков в высоту | 4 |
| 4.3 | Лента финишная | 1 |
| 4.4 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 6 |
| 4.5 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | 2 |
| 4.6 | Мячи для метания | 20 |
| 4.7 | Граната для метания | 10 |
| ***5 Подвижные и спортивные игры*** | | |
| 5.1 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |
| 5.2 | Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой | 4 |
| 5.3 | Мячи баскетбольные | 50 |
| 5.4 | Сетка для переноса и хранения мячей | 1 |
| 5.5 | Жилетки игровые с номерами | 15 |
| 5.6 | Стойки волейбольные | 2 |
| 5.7 | Сетка волейбольная | 2 |
| 5.8 | Мячи волейбольные | 25 |
| 5.9 | Табло перекидное | 1 |
| 5.10 | Ворота для мини футбола | 2 |
| 5.11 | Сетка для ворот мини-футбола | 2 |
| 5.12 | Мяч футбольный | 15 |
| 5.13 | Насос для накачивания мячей | 2 |
| ***6 Измерительные приборы*** | | |
| 6.1 | Секундомер | 7 |
| 6.2 | Шагомер электронный | 2 |
| **7 Средства первой помощи** | | |
| 7/1 | Аптечка медицинская | 1 |
| 8 | **Спортивные сооружения** | |
| 8.1 | Спортивный зал игровой | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 8.2 | Кабинет учителя | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки). |
| 8.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Включает в себя стеллажи. |
| **9** | **Пришкольный стадион (площадка)** | |
| 9.1 | Легкоатлетическая дорожка | 3 |
| 9.2 | Сектор для прыжков в длину | 1 |
| 9.3 | Игровое поле для футбола | 1 |
| 9.4 | Площадка игровая баскетбольная | 2 |
| 9.5 | Площадка игровая волейбольная | 2 |
| 9.6 | Гимнастический городок | 2 |

**ЛИТЕРАТУРА**

**Для педагога:**

1. Комплексная про­грамма 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.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

**Для обучающегося:**

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г