Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Заводская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  на заседании педагогического  совета  протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ | «Согласовано»  Ответственный по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.В. Чувашова/  «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «Утверждаю»  Директор МБОУ «Заводская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.И.Черницына/  приказ № \_\_\_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Рабочая программа

Внеурочной деятельности

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**6 класс**

Составитель: Рычкова Галина Владимировна, высшая категория

с. Заводское, 2021 г.

**Пояснительная записка**

**6 класс**

**35 часа в год/ 1 часа в неделю**

**Настоящая рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:**

* ЗаконаРоссийской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
* Требования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом МО РФ от 17.12.2010г № 1897
* Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях
* Основной образовательной программы МБОУ «Заводская СОШ»
* Учебный план образовательного учреждения МБОУ «Заводская СОШ» на 2021-2022 учебный год
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2019); Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика (авторы Г.А Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов, М.: Просвещение, 2011)
* Положения о рабочей программе МБОУ «Заводская СОШ».

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**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 |

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование раздела (темы, курса) | Всего часов | Количество часов | | Содержание учебной темы | Основные виды деятельности учебной деятельности обучающихся | Формы организации учебных занятий |
| Теоретические | Практические  (лабораторные, практические, диктант, экскурсия и др.) |
| 1. | Бег на короткие дистанции | **8** | 5 | 3 | ***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. | Рассматривают физическую культуру как явление культуры,  характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.  Характеризуютзначение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;прикладное значение 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 | Рассказ, беседа |
| 2. | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | **6** | 0 | 6 | **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. | Составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности,  самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой | Объяснительно- иллюстративный; индивидуальная, фронтальная, работа в парах |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | **6** | 0 | 6 | **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. | Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга; правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты) | Частично- поисковый; индивидуальная, фронтальная |
| 4. | Метание малого мяча | **8** | 3 | 5 | **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. | Характеризовать названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;  технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой |  |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетикой | **7** | 0 | 7 | **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». | Характеризуют совершенствование функциональных возможностей организма; основное содержание правил подвижных игр и эстафет с элементами лёгкой атлетики. |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | | № урока | Тема урока | Количество часов | Примечание (использование ИКТ, практическое занятие, экскурсия и проч.) |
| План | Факт |
| 1. **Бег на короткие дистанции (8 часов)** | | | | | |
| 04.09 |  | 1. | Вводный. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения низкого старта | 1 |  |
| 11.09 |  | 2. | Техника выполнения низкого старта | 1 |  |
| 18,25.09  02.10 |  | 3- 5 | Стартовый разгон и бег по дистанции | 3 |  |
| 09,16,23.10 |  | 6- 8 | Техника движения рук в беге | 3 |  |
| 1. **Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" (6 часов)** | | | | | |
| 06,13,20.11 |  | 9-11 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 3 |  |
| 27.10  04,11.12 |  | 12-14 | Техника приземления | 3 |  |
| 1. **Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание (6 час)** | | | | | |
| 18.12 |  | 15 | Техника отталкивания с места и небольшого разбега | 1 |  |
| 25.12 |  | 16 | Правильное приземление в прыжках в высоту | 1 |  |
| 15,22,29.01  05.02 |  | 17-20 | Техника разбега в сочетании отталкиванием | 4 |  |
| 1. **Метание малого мяча (8 часов)** | | | | | |
| 12.02 |  | 21 | Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии | 1 |  |
| 19.02 |  | 22 | Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии | 1 |  |
| 26.02 |  | 23 | Техника выполнения скрестного шага | 1 |  |
| 05,12,19.03 |  | 24-26 | Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега | 3 |  |
| 02,09.04 |  | 27-28 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8 - 10м. | 2 |  |
| 1. **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (7 часа)** | | | | | |
| 16,23,30.04  07,14,21,28.05 |  | 29-35 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 7 |  |

**Материально-техническое сопровождение образовательного процесса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тип пособия | Автор | Наименование | Издательство\год |
| 1. | Программа | Г.А Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов | Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика | М.: Просвещение, 2011г. |
| 2. | Программа | В.С. Кузнецов  Г.А. Колодницкий | Внеурочная деятельность  Подготовка к сдаче комплекса ГТО | М; Просвещение  2016 г |
| 3. | Программа | В.С. Кузнецов  Г.А. Колодницкий | Внеурочная деятельность учащихся  Лыжная подготовка | М; Просвещение  2014 г |
| 4. | Учебно- методическое пособие | В.Л. Крайник,  И.А. Золотухина | Подготовка и проведение урока легкой атлетики в школе | Барнаул  2013 г |