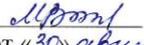
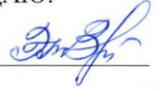


Муниципальное казенное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №6 им. Героя России Шерстянникова Андрея  
Николаевича Усть-Кутского муниципального образования

РАССМОТРЕНО: на заседании методического совета протокол № 1 от «30 августа» 2019 г.	СОГЛАСОВАНО: С заместителем директора по УВР Максимовой В.А.  от «30 августа» 2019 г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор Эмрих З.С.  от «08» 08 2019 г.
---	--	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОМУ ЗАНЯТИЮ  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» 8 КЛАСС**

Составитель:  
Учитель физической культуры  
Арбатская Л.И

2019-2020уч. г

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе методических рекомендаций для учителей внеурочная деятельность учащихся «Легкая атлетика» и комплексной программы физического воспитания для учащихся общеобразовательных учреждений 1-11 классов в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и учебным планом школы. Авторами типовой программы являются В.И Лях, А.А Зданевич -издание г.Москва «Просвещение 2012», внеурочная деятельность В.С Кузнецов, Г.А Колодницкий, М.В Маслов издание г.Москва «Просвещение 2011г».

**Цель:** содействие формированию всесторонне развитой личности, в процессе физического воспитания.

**Задачи направлены на:**

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию учащихся. Учащихся.
- Обучение технике легкоатлетических упражнений и её закрепление (бег на короткие дистанции, прыжки в длину, метание малого мяча на дальность и в цель)
- Развитие физических способностей.
- Формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по легкой атлетике (техника выполнения разучиваемых двигательных действий, элементы правил соревнований и судейства, правила безопасности на занятиях по физической культуре.)

### Обоснование.

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культурой, а также во внеклассные мероприятия (оздоровительные и спортивно-массовые). Важное место легкоатлетическим упражнениям отводится и на занятиях в школьных спортивных секциях, а также на занятиях во второй половине дня.

### Место курса в учебном плане.

Внеурочная деятельность «Общефизической подготовке» относится к общеобразовательной области «Физическая культура».

Программа представляет собой вариант организации внеурочной деятельности учащихся 8-9 классов. Рассчитана на 34 учебных часов, предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятия проводится в форме урока 1 раза в неделю.

### Ценностные ориентиры содержания программы.

Основная задача спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Программа по Легкой атлетике составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия по (легкой атлетике) выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При постановке задач учитывать сложность освоения нового и повторение пройденного материала, а также состав учащихся, их подготовленность и место проведения занятий.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных

сооружениях. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

**-подготовительной:** сообщение задач урока, включаются спортивные упражнения на внимание, различные варианты ходьбы, бега, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

**-основной:** разучивание новых элементов техники легкоатлетических видов, закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков; развитие физических способностей.

**-заключительной** –упражнения на восстановление (дыхание и расслабление мышц, эмоциональное состояние).

Учебно-тренировочный цикл программы завершается контрольными испытаниями по практике пройденного материала.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью учителя) и судейства соревнований.

### **Планируемые результаты**

#### ***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.

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### ***Личностные результаты***

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

-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.

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами.

### **В результате освоения курса**

***Учащиеся научатся*** правильно и осознанно выполнять упражнения, понимать:

- значение лёгкой атлетике в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- 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;
- 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.
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

## **Содержание учебного материала**

### **Раздел : Основы знаний.**

- Техника выполнения разучиваемых упражнений.
- истории развития легкой атлетике.
- места занятий, их оборудование и подготовка. (Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований).
- Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
- Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

### **Раздел: Практические занятия.**

- 1. Изучение техники бега.** Ознакомление и изучение техники бега; техники высокого, низкого старта; выполнение стартовых положений; выполнение стартовых команд; эстафетный бег. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой). Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением.
- 2. Прыжки.**  
Техника прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление)  
Техника прыжков в высоту способом «перешагивания» (разбег, отталкивание, переход через планку, приземление).
- 3. Метание.**  
Техника метания малого мяча. (Исходное положение, разбег, финальное усилие, торможение после броска).

### ***Приложение***

- 1. Прикладные виды легкой атлетике.**  
Полоса препятствий (бег, прыжки, метание и.д.р), подвижные игры, эстафеты.
- 2. Основы развития физических способностей.**  
Упражнения на развитие стартовой скорости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, упражнения на гибкость.
- 3. Определении и оценка уровня развития физических способностей.**  
Тестовые упражнения
- 4. ОФП**

- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

#### **Контрольно-нормативные требования**

Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 500, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование проводится в процессе тренировки в сентябре и мае.

**Материально-техническая база.** Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

#### **Методическая литература.**

1. Пособие для учителей внеурочная деятельность учащихся Г.А Колодницкий, В.С Кузнецов, М.В Маслов.
2. программа по физической культуре 1- 11 классы. В.И Лях, А.А Зданевич.
3. Учебник по физической культуре 8-9 класс. В.И Лях.
- 4.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007