

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительного направления**  
**«Легкая атлетика»**  
**для 6 классов**

Составитель:  
Курилова Надежда Александровна,  
высшая квалификационная категория;

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» спортивно-оздоровительного направления для 6 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Законом Архангельской области от 02 июля 2013 года №712-41-ОЗ «Об образовании в Архангельской области»,
- Требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 17 декабря 2010 г. №1887 (далее ФГОС),
- Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Программа курса рассчитана на один учебный год для учеников 6 классов, 34 часа в год (1 занятие в неделю).

### РАЗДЕЛ I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ « ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

#### *Личностные результаты:*

##### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

##### В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

##### В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

##### В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

##### В области коммуникативной культуры:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

#### **Метапредметные результаты:**

##### Регулятивные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

##### Познавательные УУД:

- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- учиться оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и используя литературу.

##### Коммуникативные УУД:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, рассудительность, сдержанность;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

#### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовать отдых и досуг с использованием игр с мячом;
- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Результаты освоения программы фиксируются в учебном журнале.

**Формы промежуточной аттестации:** выполнение контрольных нормативов.

## **РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Форма организации** – секция

**Виды деятельности** – игровая, спортивно-оздоровительная:

- подвижные игры;
- теоретические и практические занятия.

**Форма организации занятий:** индивидуальная, групповая.

### **Раздел 1. Бег на короткие дистанции – 8 часов**

Теоретическая часть. 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.

### **Раздел 2. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» - 8 часов**

Теоретическая часть: 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.

### **Раздел 3. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - 8 часов.**

Теоретическая часть: Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. 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.

### **Раздел 4. Метание малого мяча – 8 часов.**

Теоретическая часть. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой 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.

### **Раздел 5. Подвижные игры с элементами легкой атлетикой – 2 часа.**

Теоретическая часть: 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».

*Промежуточная аттестация – выполнение контрольных нормативов.*

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.

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

### РАЗДЕЛ III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Дата проведения	
		План	Факт
<b>Бег на короткие дистанции – 8 часов</b>			
1	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Физическая культура человека: закаливание организма.		

2	Техника выполнения низкого старта.		
3	Техника выполнения высокого старта.		
4	Стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м		
5	Стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м		
6	Движение рук в беге, бег с ускорением		
7	Движение рук в беге, бег с ускорением		
8	Движение рук в беге, бег с ускорением		
<b>Раздел 2. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» - 8 часов</b>			
9	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика - как вид спорта.		
10	Прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега.		
11	Прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега.		
12	Прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега.		
13	Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега.		
14	Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега.		
15	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.		
16	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.		
<b>Раздел 3. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - 8 часов</b>			
17	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту		
18	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту		
19	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту		
20	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту		
21	Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.		
22	Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.		
23	Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.		
24	Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.		
<b>Раздел 4. Метание малого мяча – 8 часов</b>			
25	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии		
26	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии		
27	Техника выхода в положение «натянутого лука» в финальном усилии		

28	Техника выхода в положение «натянутого лука» в финальном усилии		
29	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега. Техника выполнения скрестного шага		
30	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега. Техника выполнения скрестного шага		
31	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.		
32	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.		
<b>Раздел 5. Подвижные игры с элементами легкой атлетикой – 2 часа</b>			
33	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики		
34	Промежуточная аттестация – выполнение контрольных нормативов		

**Промежуточная аттестация  
Выполнение контрольных нормативов**

**Средства контроля:**

1. Бег 30 метров с высокого старта.
2. Прыжок в длину с места.
3. Челночный бег 3\*10 метров.
4. Подтягивание на высокой перекладине.
5. Наклон вперед из положения сидя на полу.
6. Шестиминутный бег.

**Нормативы для 6 класса**

Мальчики			Упражнение 6 класс	Девочки		
Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5.1	5.6	5.8	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5.4	6.0	6.3
1250	1150	1050	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	950	850	750
8.3	9.0	9.3	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	8.8	9.6	9.9
10.2	10.8	11.2	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	10.8	11.2	11.6
175	165	145	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	165	155	140
12	8	5	<u>Наклон вперед из положения сидя на полу (см)</u>	18	15	10
8	6	4	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			