

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №8» имени М.Ю.Лермонтова городского округа «город Дербент» Республики Дагестан

Утверждено

Решением педагогического совета
от _____ 2023г. протокол №1
Директор _____ Алибеков Р.Р.



Рабочая программа

кружка

«Легкая атлетика»

Основное общее образование
для 5-11 классов

Количество часов: 68ч.

Учитель по физической культуре: Гусейнов А.О.

Программа разработана на основе авторской программы «Легкая атлетика» для 5-11 классов В.И. Ляха и М.Я. Зданевича

Планируемые результаты освоения курса

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;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - 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;
 - в подвижные игры;
 - выполнять элементы спортивных игр;
 - измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
 - рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
 - определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
 - соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
 - понимать влияние закалывания на организм человека;
 - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
 - выполнять комбинации из элементов акробатики;
 - организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

В результате освоения курса

Учащиеся научатся правильно и осознанно выполнять упражнения, понимать:

- 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.
- 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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.
- 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.

Календарно- тематическое планирование по легкой атлетике

№ занятия	Содержание занятия	Дата	
		По плану	По факту
1	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.		
2	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.. Подвижная игра.		
3	ОФП. Низкий старт, бег по прямой. Подвижная игра.		
4	ОФП. Низкий старт, бег по прямой Подвижная игра.		
5	ОФП. Старт с опорой на одну руку. Подвижная игра		
6	ОФП. Высокий старт, стартовый разгон. Подвижная игра		
7	ОФП. Старт с опорой на одну руку. Подвижная игра		
8	ОФП. Выходы со старта без сигнала и по сигналу. Подвижная Игра.		
9	Подвижная игра с элементом легкой атлетики «Знамя»		
10	ОФП. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м и 60м. Подвижная игра		
11	ОФП. Старт с опорой на одну руку. Бег 10м, 20м, 30м. Подвижная игра		
12	ОФП. Старт с опорой на одну руку. Бег 20м, 40м, 60м. Подвижная игра		
13	ОФП. Техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Разбег с сочетанием отталкивания		
14	ОФП. Техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Разбег с сочетанием отталкивания		
15	ОФП. Техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Разбег с сочетанием отталкивания		
16	ОФП. Техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Полет и приземления.		
17	ОФП. Техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Полет и приземления.		
18	ОФП. Техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Полет и приземления.		
19	ОФП. Техники прыжка в длину способом «прогнувшись» на результат		
20	ОФП. Техники прыжка в длину способом «прогнувшись» на результат		
21	ОФП. Подвижная игра. Артбол.		
22	ОФП. Подвижная игра. Артбол.		
23	ОФП. Подвижная игра. Зверобол		
24	ОФП. Подвижная игра. Зверобол		
25	ОФП. Встречная эстафета. Подвижные игры		
26	ОФП. Встречная эстафета. Подвижные игры		
27	ОФП. Встречная эстафета. Подвижные игры		
28	Контрольное занятие: Встречная эстафета. Подвижные игры		
29	ОФП. Прыжок в высоту. Отталкивание и переход через планку Подвижные игры		
30	ОФП. Прыжок в высоту. Отталкивание и переход через планку Подвижные игры		
31	ОФП. Прыжок в высоту. Отталкивание и переход через планку Подвижные игры		

32	ОФП. Прыжок в высоту. Приземление. Подвижные игры		
33	ОФП. Прыжок в высоту. Приземление. Подвижные игры		
34	ОФП. Прыжок в высоту. Прыжок на результат Подвижные игры		
35	ОФП. Прыжок в высоту. Прыжок на результат Подвижные игры		
36	ОФП. Встречная эстафета. Подвижные игры		
37	ОФП. Встречная эстафета. Подвижные игры		
38	ОФП. Встречная эстафета. Подвижные игры		
39	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.		
40	ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.		
41	ОФП. Челночный бег 3 × 10м и 6 × 10 м.		
42	ОФП. Челночный бег 10 × 10м и 6 × 10 м.		
43	ОФП Метания малого мяча весом 150г скрестнув шаги.		
44	ОФП Метания малого мяча весом 150г скрестнув шаги		
45	ОФП Метания малого мяча весом 150г на дальность		
46	ОФП Метания малого мяча весом 150г на дальность		
47	ОФП Метания малого мяча весом 150г в цель		
48	ОФП Метания малого мяча весом 150г в цель		
49	ОФП. Подвижная игра. Артбол.		
50	ОФП. Подвижная игра. Артбол.		
51	ОФП. Подвижная игра. Зверобол		
52	ОФП. Подвижная игра. Зверобол		
53	ОФП. Встречная эстафета. Подвижные игры		
54	ОФП. Встречная эстафета. Подвижные игры		
55	ОФП. Встречная эстафета. Подвижные игры		
56	ОФП. Старт с опорой на одну руку. Подвижная игра		
57	ОФП. Высокий старт, стартовый разгон. Подвижная игра		
58	ОФП. Старт с опорой на одну руку. Подвижная игра		
59	ОФП. Выходы со старта без сигнала и по сигналу. Подвижная Игра.		
60	Подвижная игра с элементом легкой атлетики «Знамя»		
61	ОФП. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м и 60м. Подвижная игра		
62	ОФП. Старт с опорой на одну руку. Бег 10м, 20м, 30м. Подвижная игра		
63	ОФП. Старт с опорой на одну руку. Бег 20м, 40м, 60м. Подвижная игра		
64	Соревнования в беге на 30 метров		
65	Соревнования в беге на 60 метров		
66	Соревнования в метании малого мяча		
67	Соревнования в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»		
68	Соревнования в прыжках в высоту способом «перешагивания»		
69	Соревнования в челночном беге 3×10 м		
70	Соревнования в тройном прыжке		
71	ОФП. Подвижная игра. Артбол.		
72	ОФП. Подвижная игра. Артбол.		
73	ОФП. Подвижная игра. Зверобол		
74	ОФП. Подвижная игра. Зверобол		
75	ОФП. Встречная эстафета. Подвижные игры		
76	ОФП. Встречная эстафета. Подвижные игры		