

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
«Школа будущего»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По                     легкой атлетике                    

(указать предмет, курс, модуль)

Класс: 7

Количество часов 35

Учитель Кравченко Яна Владимировна

Программа разработана на основе комплексной программы физического культуры «Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 5-11 классы», А.П. Матвеев, 2014 «Воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2015); «Физкультурные занятия на воздухе» В.Г. Фролов; «История педагогики» Н.А. Константинов, Е.Н. Медынский.

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

## **1. Пояснительная записка.**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

## **2. Цели и задачи внеурочной деятельности.**

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение и укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Одним из таких путей являются занятия в спортивной секции «Легкая атлетика».

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **1. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

Предметом обучения лёгкой атлетике в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

### **Формы и режим занятий.**

Каждый раздел программы включает в себя основные теоретические сведения, практические задания. При этом предполагается, что изучение материала программы, связанного с практическими заданиями, должно предваряться необходимым минимумом теоретических сведений.

Учебные задания располагаются в порядке постепенного усложнения – от простейших упражнений до самостоятельно выполненной физической работы. Особое внимание обращается на уровень усвоения учащимися получаемых знаний и навыков, на закрепление их в последующих заданиях,

всё это развивает у них не только навыки физических движений, но и спортивной подготовленности.

Программа рассчитана, главным образом, на развитие у детей двигательной активности, время, отведённое на изучение курса, позволяет им в достаточной степени овладеть базовыми упражнениями в легкой атлетике.

Режим занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 1 час.

#### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

##### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

##### Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Тестирование уровня подготовленности занимающихся проводится по контрольным упражнениям, по региональным тестам в начале, середине и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

По окончании данного учебного - тренировочного цикла ожидается выполнение учащимися нормативов третьего юношеского разряда, умение владеть навыками: прыжка в длину, техникой метания, специальными беговыми упражнениями.

**Учащиеся должны знать:**

- Когда и как возникли физическая культура и спорт;
- Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр;
- Олимпийские чемпионы по разным видам спорта;
- Что такое физическая культура.

**Учащиеся должны уметь:**

- Освоение навыков ходьбы;
- Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей;
- Совершенствование навыков бега и развитие выносливости;
- Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей;
- Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.
- Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
- 

**5. Содержание изучаемого курса.**

**1. Легкая атлетика. О.Ф.П.(23 ч.)**

Теоретические сведения: Техника метания. Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Бег на средние и длинные дистанции. Техника выполнения специальных беговых упражнений.

Практическая работа: Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега. Медленный бег на 2-5км. Бег:семенящий, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра.

**2. Общая физическая подготовка (О.Ф.П.) (4ч.)**

Теоретические сведения: Методика работы с инвентарем.

Практическая работа: Выполнение физических упражнений на все группы мышц.

**3. Подвижные игры. (5 ч.)**

Теоретические сведения: Правила игр.

Практическая работа: Умение применять физические упражнения в играх.

**4.Легкая атлетика. (3ч.)**

Теоретические сведения: Методика метаний, техника бега на короткие дистанции.

Практическая работа: Бег на коротких отрезках с максимальной скоростью, с высокого старта, метание малого мяча на дальность с места.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением; с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстро.

**6.Календарно-тематическое планирование и основные виды деятельности обучающихся.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела программы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Темы уроков</b>	<b>Виды контроля</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Легкая атлетика и ОФП (23ч)</b>				
<b>1</b>	Легкая атлетика	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	Фронтальный опрос Корректировка техники бега
<b>2</b>	Легкая атлетика	1	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта.	Корректировка техники бега
<b>3</b>	Легкая атлетика	1	Бег 30 метров (2 повторения)	Корректировка техники бега
<b>4</b>	Легкая атлетика	1	Бег 30 метров (3 повторения)	Корректировка техники бега, правильности дыхания
<b>5</b>	Легкая атлетика	1	Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств	Корректировка техники бега
<b>6, 7</b>	Легкая атлетика	2	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировка техники бега
<b>8, 9, 10</b>	Легкая атлетика	3	Стартовые ускорения из различных И.П.  Метание теннисного мяча на дальность	Корректировка техники старта, бега
<b>11 12</b>	Легкая атлетика	2	Бег на 1000 метров без учета времени.	Корректировка техники и

				тактики бега
<b>13</b>	ОФП	1	Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).	Фиксирование результата
<b>14</b>	ОФП	1	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	Фиксирование результата
<b>15</b> <b>16</b>	Легкая атлетика	2	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	Фиксирование результата
<b>17</b> <b>18</b>	Легкая атлетика	2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	Корректировка техники
<b>19</b>	ОФП	1	Прыжок в длину с места.	Фиксирование результата
<b>20</b> <b>21</b> <b>22</b>	Легкая атлетика	3	Прыжок в высоту с прямого разбега. разучивание с 5 – 7 шагов разбега.	Корректировка техники прыжка в высоту
<b>23</b>	Легкая атлетика	1	Учет – прыжок в высоту с 5 – 7 шагов разбега.	Фиксирование результата
<b>Подвижные игры (5 часов)</b>				
<b>24</b> <b>25</b>	Подвижные игры	2	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Следить за выполнением правил игры
<b>26</b>	Подвижные игры	1	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Следить за выполнением правил игры
<b>27</b>	Подвижные игры	1	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Следить за выполнением правил игры
<b>28</b>	Подвижные игры	1	«Перестрелка»	Следить за выполнением правил игры
<b>ОФП (4 часа)</b>				

<b>29</b>	ОФП	3	Прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек., подтягивание (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)	Контроль за пульсом
<b>30</b>				
<b>31</b>				
<b>32</b>	ОФП	1	Наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3 x 10 м	Контроль за пульсом
<b>Легкая атлетика (4 часа)</b>				
<b>33</b>	Легкая атлетика	1	Бег с высокого старта	Корректировка техники бега
<b>34</b>	Легкая атлетика	1	Метание малого мяча на точность с места	Корректировка техники метания
<b>35</b>	Легкая атлетика	1	Кроссовый бег 30 минут	Контроль за пульсом

## **8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

В процессе обучения у детей формируются три основных группы практических умений и навыков:

1. *политехнические*: вычислительные, технологические;
2. *общетрудовые*: организаторские, диагностические;
3. *специальные*: техника выполнения.

### **Формы организации учебной деятельности:**

- индивидуальная;
- индивидуально- групповая;
- групповая (или в парах);
- фронтальная.

**Основной вид занятий – практический.**

### **Методы обучения:**

- объяснительно – иллюстративный;
- репродуктивный;
- проблемный;
- частично поисковый или эвристический;
- исследовательский.

### **Педагогические приемы:**

- организация деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, требование);
- стимулирование (поощрение, похвала, соревнование, самооценка);
- сотрудничество (партнерские отношения);
- свобода выбора.

**Методы проведения занятий:** словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

#### **Дидактическое и техническое оснащение занятий:**

- Тактические и технические схемы;
- Спортивный инвентарь.

#### **Перечень оборудования.**

Секундомер, набивные мячи, скакалки, перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, шведская стенка, яма для прыжков в длину, мячи для метания.

#### **Список литературы:**

- Лях В.И. Физическая культура.// Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2013.
- Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливандо Е.И. Юный легкоатлет.-М., Физкультура и спорт, 2014.-224с.
- Родионов А.В. Влияние психофизиологических факторов на спортивный результат. –М.: Физкультура и спорт, 2006. -112с.
- Семикоп А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки. Гомель, 20011, - 104с.
- Система подготовки спортивного резерва (Под общ. Ред. В.Г.Никитушкина).М.,2010. – 320с.
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта, - М.: Физкультура и спорт, 2007, 130с.
- Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 143с.
- Яковлев В.Л. Спортивная ориентация юных легкоатлетов в учебных группах начальной подготовки. Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. М., 2014. – 24с.