

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4» города Кирова

**Рабочая программа курса  
«Легкая атлетика»  
по спортивно-оздоровительному направлению  
внеурочной деятельности  
7-9 класс**

Киров

## Пояснительная записка

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

**Возраст детей:** программа составлена для детей 12-15 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю в каждом классе (34 часа в год).

### Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 40 минут. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления

о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Основными формами подведения итогов** программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

### ***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.).

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

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.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№ п/п	ТЕМА	Всего часов	СОДЕРЖАНИЕ	ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
			<b>1 год обучения</b>	
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	8	высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.	Спортивно-оздоровительная, игровая
2.	<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</b>	6	Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и	Спортивно-оздоровительная, игровая

			прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	6	Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.	Спортивно-оздоровительная, игровая
4.	<b>Метание малого мяча</b>	8	Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м	Спортивно-оздоровительная, игровая

5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	5	<p><i>Игры с бегом:</i> «Волк во рву», «Жмурки», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», эстафеты.</p> <p><i>Игры с прыжками:</i> «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Бой петухов»</p> <p><i>Игры с метанием:</i> «Невод», «Гонка мячей по кругу».</p>	Спортивно-оздоровительная, игровая
----	---	---	--	------------------------------------

**2 год обучения**

6.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	8	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 40-60 метров, движения рук в беге, бег с ускорением	Спортивно-оздоровительная, игровая
7.	<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</b>	6	<p>Прыжки в длину с места, отталкивание в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием.</p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.</p>	Спортивно-оздоровительная, игровая
8.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	6	<p>Отталкивание с места и небольшого разбега. Разбег в сочетании с отталкиванием.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Специальные беговые и</p>	Спортивно-оздоровительная, игровая



			прыжковые упражнения для освоения техники прыжков и бега.	
9.	<b>Метание малого мяча</b>	<b>8</b>	Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение натянутого лука в финальном усилии, выполнение хлесткого движения метящей руки в финальном усилии, метание малого мяча с 2-3 шагов разбега, метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель на расстоянии 8-10 метров	Спортивно-оздоровительная, игровая
10.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	5	<i>Игры с бегом:</i> «знамя», «Жмурки», «Ловушки», «Выше ноги от земли», эстафеты. <i>Игры с прыжками:</i> «Прыжки по полоскам», «Бой петухов». <i>Игры с метанием:</i> «Невод», «Гонка мячей по кругу», «мяч среднему».	Спортивно-оздоровительная, игровая

### 3 год обучения

11	<b>Бег на короткие дистанции</b>	7	Стартовый разгон и бег по дистанции 60 метров, стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	Спортивно-оздоровительная, игровая
12	<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</b>	8	Прыжки в длину с места, движение в полете в прыжках	Спортивно-оздоровительная,

			в длину с разбега, ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков	игровая
13.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	<b>8</b>	Разбег в сочетании с отталкиванием. Переход через планку, прыжки в высоту с разбега, Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков	Спортивно-оздоровительная, игровая
14.	<b>Метание малого мяча</b>	7	Выполнение «крестного шага» при разбеге, метание малого мяча на дальность с 3 бросковых шагов, отведение руки с малым мячом на 2 шага при разбеге и метанию с 4 бросковых шагов, метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель на расстоянии 10-12 метров	Спортивно-оздоровительная, игровая
15.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	5	<i>Игры с бегом:</i> «футбол», «баскетбол».; <i>Игры с прыжками:</i> «кузнечики», «Бой петухов»; <i>Игры с метанием:</i> «метко в цель», «мяч среднему».	Спортивно-оздоровительная, игровая

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	ТЕМА	Дата план	Дата факт
	<b>1 год обучения</b>		
1-4	<b>Бег на короткие дистанции</b>  высокий старт		
5-8	низкий старт стартовый разгон, бег с ускорением  Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.		
9	<b>Прыжки в длину с разбега</b>  Прыжки в длину с места.		
10- 12	Отталкивание в прыжках в длину с разбега.  Приземления.		
13- 14	Прыжки в длину с разбега		
15- 17	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>  Отталкивание с места и небольшого разбега		
18- 20	Постановка толчковой ноги на место отталкивания.  Прыжки в высоту с разбега.		
21- 25	<b>Метание малого мяча</b>		

	Метание теннисного мяча с одного шага		
26-29	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м		
30-34	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b> Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики		
<b>2 год обучения</b>			
1-4	<b>Бег на короткие дистанции</b> Низкий старт, стартовый разгон		
5-8	бег по дистанции 40-60 метров движения рук в беге, бег с ускорением		
9	<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</b> Прыжки в длину с места, отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления.		
10-12	Разбег в сочетании с отталкиванием.		
13-14	Прыжки в длину с разбега.		
15-17	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.		
18	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b> Отталкивание с места и небольшого разбега.		
19-20	Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега.		

21	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков и бега.		
22	<b>Метание малого мяча</b> Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания,		
23- 24	выход в положение натянутого лука в финальном усилии,		
25- 26	выполнение хлесткого движения метящей руки в финальном усилии,		
27- 29	метание малого мяча с 2-3 шагов разбега, метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 метров		
30- 34	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b> Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики		

### 3 год обучения

1-9	<b>Бег на короткие дистанции</b> Стартовый разгон и бег по дистанции 60 метров, стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью		
10- 20	<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</b> Прыжки в длину с места, движение в полете в прыжках в длину с разбега, ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков		
21-	<b>Прыжки в высоту с разбега способом</b>		

25	<p style="text-align: center;"><b>«перешагивание»</b></p> <p>Разбег в сочетании с отталкиванием. Переход через планку, прыжки в высоту с разбега, Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков</p>		
26- 29	<p>Выполнение «крестного шага» при разбеге, метание малого мяча на дальность с 3 бросковых шагов, отведение руки с малым мячом на 2 шага при разбеге и метанию с 4 бросковых шагов, метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель на расстоянии 10-12 метров</p>		
30- 34	<p style="text-align: center;"><b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b></p> <p>Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики</p>		