

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Костинская средняя общеобразовательная школа»**

**Утверждаю:**  
**И. о. директора школы**  
**\_\_\_\_\_ Саламатина О.Р.**  
**Приказ от «31» 08 2023 г. № 63-од**

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Лёгкая атлетика»  
по спортивно-оздоровительному направлению  
для обучающихся 7-11 классов**

**«РАССМОТРЕНА»:**  
**на заседании педагогического совета**  
**Протокол № \_\_\_\_\_**  
**«31» 08 2023 г.**

**«СОГЛАСОВАНА»:**  
**Зам.директора по УВР**  
**\_\_\_\_\_ Иванова Д.Н.**  
**«31» 08 2023 г.**

**Составитель:**  
**Паршин Александр**  
**Анатольевич**  
**Учитель физической**  
**культуры**

**2023-2024 учебный год**

## **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 закаливания 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;

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, мета предметными и предметными результатами.

***Предметные результаты:***

- формирование знаний о легкой атлетике и ее 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.).

## **Содержание программы**

### **1. Вводное занятие.**

Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.

Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**2. Изучение техники бега** (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

**3. Изучение техники бега на короткие дистанции** (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение

стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

**4. Обучение технике эстафетного бега** (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

**5. Кроссовая подготовка** (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. 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).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

### Тематическое планирование.

| №  | Название раздела и темы занятия                             | Количество часов                       |
|----|---|--|
| 1  | Вводное занятие.  | 1                                      |
| 2  | История развития легкоатлетического спорта.                 | 1                                      |
| 3  | Гигиена спортсмена и закаливание.                           | 1                                      |
| 4  | Места занятий, их оборудование и подготовка.                | 2                                      |
| 5  | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.     | 1                                      |
| 6  | Ознакомление с правилами соревнований.                      | 1                                      |
| 7  | Общая физическая и специальная подготовка.                  | 13                                     |
| 8  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | 14                                     |
| 9  | Контрольные упражнения и спортивные соревнования.           | Согласно плану спортивных соревнований |
| 10 | ИТОГО   | 34 ч                                   |

**Календарно-тематическое планирование.**

| № | Название раздела и темы занятия  | Кол-во часов | Дата проведения |      |
|---|--|--------------|-----------------|------|
|   |  |              | план            | факт |
| 1 | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Легкоатлетическая разминка. | 1            | 05.09           |      |
| 2 | Высокий старт. Бег с ускорением. Повторный бег.  | 1            | 12.09           |      |
| 3 | Низкий старт. Бег на короткие дистанции Развитие гибкости  | 1            | 19.09           |      |
| 4 | Бег «под гору», «на гору» Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м  | 1            | 26.09           |      |
| 5 | Техника метания мяча Метания мяча на дальность   | 1            | 03.10           |      |
| 6 | Техника спортивной ходьбы Техника эстафетного бега 4x40м   | 1            | 10.10           |      |
| 7 | ОФП – подвижные игры Специальные беговые упражнения  | 1            | 17.10           |      |
| 8 | Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт Бег на средние дистанции 300-500 м.   | 1            | 24.10           |      |
| 9 | Бег на средние дистанции 400-500 м. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.  | 1            | 07.11           |      |

|    |  |   |       |  |
|----|--|---|-------|--|
| 10 | Гигиена спортсмена и закаливание. Повторный бег 2х60 м           | 1 | 14.11 |  |
| 11 | Равномерный бег 1000-1200 м. Технике эстафетного бега            | 1 | 21.11 |  |
| 12 | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовая подготовка  | 1 | 28.11 |  |
| 13 | Круговая тренировка Бег на средние дистанции 300-500м            | 1 | 05.12 |  |
| 14 | Подвижные игры и эстафеты Экспресс-тесты                         | 1 | 12.12 |  |
| 15 | История развития легкоатлетического спорта. Развитие координации | 1 | 19.12 |  |
| 16 | Спортивная ходьба ОФП - подтягивания                             | 1 | 26.12 |  |
| 17 | Низкий старт, стартовый разбег Бег по повороту                   | 1 | 16.01 |  |
| 18 | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности Бег 500м     | 1 | 23.01 |  |
| 19 | Метание мяча Метание гранаты                                     | 1 | 30.01 |  |
| 20 | Бег 700м Кросс 900м  | 1 | 06.02 |  |
| 21 | Челночный бег Кросс 1000м  | 1 | 13.02 |  |
| 22 | Бег 60, 100м Кросс 1300м   | 1 | 20.02 |  |
| 23 | Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их                      | 1 | 27.02 |  |

|    |   |   |       |  |
|----|---|---|-------|--|
|    | оборудование и подготовка Встречная эстафета  |   |       |  |
| 24 | Кросс 1500 Метания  | 1 | 06.03 |  |
| 25 | Кросс 2000м Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.                     | 1 | 13.03 |  |
| 26 | Равномерный бег 1000-1200м Специальные беговые упражнения. Развитие силы Эстафетный бег | 1 | 20.03 |  |
| 27 | Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м                                     | 1 | 03.04 |  |
| 28 | Бег 500-800м ОФП – прыжковые упражнения   | 1 | 10.04 |  |
| 29 | Круговая эстафета Места занятий, их оборудование и подготовка.                          | 1 | 17.04 |  |
| 30 | Прыжок в длину с разбега Челночный бег 3x10м и 6x10 м.                                  | 1 | 24.04 |  |
| 31 | Подвижные игры Прыжок в высоту  | 1 | 15.05 |  |
| 32 | Развитие гибкости Прыжок в длину с разбега  | 1 | 18.05 |  |
| 33 | Кросс 1000м. Экспресс-тесты   | 1 | 21.05 |  |
| 34 | Кросс 2000м. Экспресс-тесты   | 1 | 24.05 |  |