

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

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

«РАССМОТРЕНА»:
на заседании педагогического совета
Протокол № _____
Составитель:
Сиднев Роман Борисович
Учитель физической
культуры
«31» 08 2024 г.

«СОГЛАСОВАНА»:
Зам.директора по УВР
_____Иванова Д.Н.

«31» 08 2024 г.

2024-2025 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 доставкой 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: перекаты, кувырки, 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 4х40м	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 оборудование и подготовка Встречная эстафета	1	27.02	
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	