


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Белгородской области**

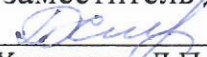
**ОГБОУ «Бирюченская средняя общеобразовательная школа»**

**Белгородской области**


**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
методического  
объединения учителей  
физкультуры, ОБЖ

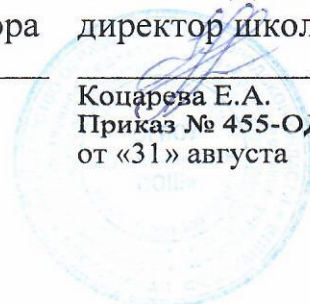
  
Дворяшин В.М.  
Протокол №5  
от «20» июня 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора

  
Хмелькова Л.П.  
«23» июня 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
директор школы

  
Копарева Е.А.  
Приказ № 455-ОД  
от «31» августа 2023 г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Легкая атлетика»  
(спортивно-оздоровительное направление)  
срок реализации программы 5 лет  
уровень основного общего образования**

Бирюч  
2023

Рабочая программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

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

Целостная система подготовки решает следующие основные задачи:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- развитие физических способностей;
- раскрытие потенциала каждого ребенка;
- развитие морально-волевых качеств;
- развитие внимания, мышления;
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательности, трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, культуры поведения, уважения к людям.
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Программа занятий рассчитана на 68 часов – по 2 часа в неделю. Программа рассчитана на 5 лет.

## **1. Результаты освоения внеурочной деятельности «Легкая атлетика»**

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.).

## **2. Содержание внеурочной деятельности «Легкая атлетика»**

### **Раздел 1: Беговые упражнения**

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

### **Раздел 2: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

Практическая часть: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### **Раздел 3: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ног 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.

#### **Раздел 4: Метание малого мяча**

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: 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

#### **Раздел 5: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

Практическая часть:

- Игры с бегом

- Игры с прыжками

- Игры с метанием

### **3. Тематическое планирование 5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы и темы учебных занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	<b>Раздел 1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>16</b>
2	Техника выполнения высокого старта	4
3	Техника выполнения низкого старта	6
4	Стартовый разгон и бег по дистанции	6
5	<b>Раздел 2. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>12</b>
6	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	6
7	Техника приземления	6
8	<b>Раздел 3. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	<b>12</b>

9	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	4
10	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	8
11	<b>Раздел 4. Метание малого мяча</b>	<b>16</b>
12	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	2
13	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	2
14	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	8
15	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	4
16	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>12</b>
17	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	12
<b>Всего</b>		<b>68</b>

### 6 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов
1	<b>Раздел 1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>16</b>
2	Техника выполнения низкого старта	4
3	Стартовый разгон и бег по дистанции	6
4	Техника движения рук в беге	6
5	<b>Раздел 2. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>12</b>
6	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	6
7	Техника приземления	6
8	<b>Раздел 3. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	<b>12</b>
9	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту	4
10	Техника разбега в сочетании отталкиванием	8
11	<b>Раздел 4. Метание малого мяча</b>	<b>16</b>
12	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	2
13	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	2
14	Техника выполнения скрестного шага	2

15	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	6
16	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.	4
17	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>12</b>
18	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	12
<b>Всего</b>		<b>68</b>

### 7 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов
1	<b>Раздел 1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>14</b>
2	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	6
3	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	8
4	<b>Раздел 2. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>16</b>
5	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	8
6	Ритм последних шагов	8
7	<b>Раздел 3. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	<b>16</b>
8	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	8
9	Техника перехода через планку	8
10	<b>Раздел 4. Метание малого мяча</b>	<b>14</b>
11	Техника выполнения скрестного шага	2
12	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов	2
13	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	6
14	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.	4
15	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>8</b>
16	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	8
<b>Всего</b>		<b>68</b>

### 8 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов
1	<b>Раздел 1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>14</b>

2	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	6
3	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	8
4	<b>Раздел 2. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>16</b>
5	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	8
6	Ритм последних шагов	8
7	<b>Раздел 3. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	<b>16</b>
8	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	8
9	Техника перехода через планку	8
10	<b>Раздел 4. Метание малого мяча</b>	<b>14</b>
11	Техника выполнения скрестного шага	2
12	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов	2
13	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	6
14	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.	4
15	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>8</b>
16	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	8
<b>Всего</b>		<b>68</b>

### 9 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов
1	<b>Раздел 1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>14</b>
2	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	8
3	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	6
4	<b>Раздел 2. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>14</b>
5	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	4
6	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	6
7	Прыжок в длину с полного разбега.	6
8	<b>Раздел 3. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	<b>16</b>

9	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	4
10	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	6
11	Прыжок в высоту с полного разбега.	6
12	<b>Раздел 4. Метание малого мяча</b>	<b>14</b>
13	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	4
14	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	6
15	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	4
16	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>8</b>
17	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	8