

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрена на заседании МО учителей
физической культуры

Протокол № 1 от 26.08.2022 г.

Руководитель МО _____ *Шувалова С.А.*

Утверждаю:

Директор школы _____ *Чекмарёва И.А.*

Приказ № 92 от 29.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
(спортивно-оздоровительного направления),
«Лёгкая атлетика»
для учащихся ступени основного общего образования
(7а)
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Учитель, реализующий
программы внеурочной
деятельности:
Шувалова С.А.

2022-2023 уч. год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Лёгкая атлетика» разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования,
2. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ Брейтовской СОШ;
3. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). (Просвещение, 2018год)

Программа составлена с учётом методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2018год), адаптированных к условиям нашей школы.

Данная программа предназначена для обучающихся 7 классов и рассчитана на проведение занятий во внеурочное время по 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Занятия проводятся в индивидуальных и групповых формах, в форме теоретических и практических занятий, тренировок.

Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала занятия:

- - групповые и индивидуальные формы занятий;
- - теоретические, практические, комбинированные.
- комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую (беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую части
- - занятия оздоровительной направленности;
- - праздники;
- - эстафеты;
- - изучение норм «ГТО» как образца физической подготовки;
- - ориентация на получение знаков отличия «ГТО» как фактора личностного роста;
- ориентация на развитие собственных физических качеств;
- - определение значения лёгкой атлетики в различных профессиональных сферах;
- - игры и упражнения на командообразование.

Планируемые результаты

Личностные результаты: У обучающихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты: Учащиеся научатся:

- 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.

Учащиеся получают возможность научиться: • ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств; • планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; • осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх; • соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; • определять наиболее эффективные способы достижения результата; • самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Предметные результаты: *Учащиеся научатся:* • понимать значение лёгкой атлетики; • вести наблюдение за динамикой развития физических качеств; • выполнять соревновательные упражнения; • руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств; • выполнять строевые упражнения; • выполнять различные виды ходьбы и бега, прыжков и метаний; • контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой; • понимать 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;

Учащиеся получают возможность научиться: • определять влияние лёгкой атлетики на развитие физических качеств; • соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; • понимать влияние закаливания на организм человека; • самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств; • соблюдать правила игр, организовывать и играть в подвижные игры во время занятий внеурочной деятельностью, или в свободное от занятий время, с целью организации досуга и улучшения двигательных качеств; • выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Учебно-методическое обеспечение

1. Вацула Й и др. Азбука тренировки легкоатлета /Й. Вацула, э.Достал, В. Вомачка; Пер. с Чеш. И.П. Лучиц-Федорца, И.И. Шпака.- МН., Польша, 1986.-136 с.: ил
2. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001.-72 с. (библиотека легкоатлета)
3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 461 с.
4. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программа, рекомендации. ФГОС. – Волгоград : / Учитель, 2019.
5. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). (Просвещение, 2018год)

6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС. М.: Просвещение, 2014.
7. Сиренко В.А. Развитие выносливости. - В кн.: Бег на средние дистанции. - К.: Здоровья, 1985, с. 66 - 76.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Легкая атлетика : учебник для студ. учреждений высш. образования / [Г. .В. Грецов, С..
9. Е .Войнова, А.А.Германова и др.] ;под ред. Г.В. Грецова, А. Б. Янковского. — 2-е изд., стер. —М. : Издательский центр «Академия», 2014 — 288 с.
10. «Программа развития вида спорта «легкая атлетика» в Российской Федерации на 2021–2024 годы» (далее – Программа) разработана Общероссийской общественной организацией «Всероссийская федерация легкой атлетики» (далее – ВФЛА) на 4 года в соответствии с пунктом 5 части 3 статьи 16 Федерального закона № 329-ФЗ от 04 декабря 2007 года (В соответствии с приказом Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 995«Об утверждении порядка разработки и предоставления общероссийскими спортивными федерациями в Министерство спорта Российской Федерации программ развития видов спорта», в редакции приказа Минспорта России от 30.11.2017 № 1037)
10. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика» для этапов тренировочного (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства Разработчики: • В.Б. Зеличенко – заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина РГУФКСМиТ, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер СССР и России • В.П. Черкашин – профессор кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина РГУФКСМиТ, доктор педагогических наук, профессор • И.А. Привалова – олимпийская чемпионка, чемпионка и рекордсменка мира, заслуженный мастер спорт

Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)

1. <http://obg-fizkultura.ru/>
- 2 <https://infourok.ru/>
- 3 <http://www.prodlenka.org>
- 4 <https://гто76.рф>
- 5 <https://www.gto.ru>

Тематическое планирование

№	п/п Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Основы знаний по лёгкой атлетике	В процессе занятий	—
2	Бег на короткие дистанции		16
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		8
4	Прыжки в высоту способом «перешагивание»		8
5	Метание малого мяча		8
6	Длительный бег в равномерном темпе		16
7	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		10
Всего			68 часов

Содержание курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика»

Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

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.

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Практическая часть: 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.

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).

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств

Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Практическая часть: выполнение скрестного шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.

Длительный бег в равномерном темпе.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по бегу на длинные дистанции.

Практическая часть: Бег в равномерном, переменном темпе. Кроссовая подготовка. Бег в заданном ритме и с ускорением. Бег с преодолением препятствий. Различные многоскоки. Финишное ускорение. Бег в гору и с горы.

Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

Учебно-тематический план (7класс -68 часов)

№	Разделы и темы	Всего часов	Характеристика видов деятельности учащихся
1.	Основы знаний по лёгкой атлетике		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
2	Бег на короткие дистанции	16	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
2.1	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	6	Описывают и анализируют технику выполнения
2.2	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	8	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
2.3	Техника движения рук в беге	2	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её

			по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
3.1	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	4	Описывают и анализируют и демонстрируют технику движения в полете в прыжках в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
3.2	Ритм последних шагов	4	Описывают и анализируют и демонстрируют ритм последних шагов разбега в прыжках в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
4	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	8	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
4.1	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	4	Описывают, анализируют и демонстрируют технику выполнения разбега в сочетании с отталкиванием, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
4.2	Техника перехода через планку	4	Описывают, анализируют и демонстрируют технику перехода через планку, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования
5	Метание малого мяча	10	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
5.1	Техника выполнения скрестного шага	1	Описывают, анализируют и демонстрируют технику выполнения отдельных элементов способа метания мяча, выявляют и устраняют

			характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
5.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	2	Описывают, анализируют и демонстрируют технику выполнения отдельных элементов способа метания мяча, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
5.3	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов	2	Описывают, анализируют и демонстрируют технику выполнения отдельных элементов способа метания мяча, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
5.4	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов	2	Описывают, анализируют и демонстрируют технику выполнения отдельных элементов способа метания мяча, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
5.5	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.	2	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
5.6	Метание малого мяча на дальность	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
6	Длительный бег в равномерном темпе	16	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
6.1	Техника бега на длинные дистанции	8	Описывают, анализируют и демонстрируют технику бега на длинные дистанции
6.2	Обучение технике бега по прямой и виражу	4	Анализируют, демонстрируют, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега по прямой и виражу

6.3	Бег с ускорением, по инерции, в переменном темпе, финишный рывок	4	Анализируют, демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
7	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	10	Применяют подвижные игры для развития соответствующих физических способностей, выбирают. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр соблюдают правила безопасности. Соблюдают правила
7.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	В процессе игр	Используют данные упражнения для развития физических качеств.
		68	