

Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
Администрации городского округа город Нефтекамск  
МОАУ СОШ №12 г. Нефтекамск

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Руководитель ШМО  
Протокол № 1  
от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
Муллакаева Л.Г.  
Протокол МС № 1  
от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОАУ СОШ №12  
Зарипова Л.Р.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**секция «Лёгкая атлетика»**  
**Уровень основного общего образования**  
**Срок освоения 1 год (9 класс)**

Составитель:  
Бадертдинова Р.Р.

Нефтекамск 2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Легка атлетика» разработана на основе Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с последующими изменениями и дополнениями); Закона Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан» от 01.07.2013г. №696-з (с последующими изменениями); Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированный Минюстом России 1 февраля 2011 года № 1964 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями от 29.12.2014 года, от 31.12.1015 года, от 11.12.2020 года); Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Устава Муниципального общеобразовательного автономного учреждения средняя общеобразовательная школа № 12 городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан. рабочей программы воспитания МОАУ СОШ №12. (утверждено директором МОАУ СОШ №12 ГО г. Нефтекамск, приказ от 29.08.2023г. №466).

Программа курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 9 класса общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

**Цель:** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь,

специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Задачи:***

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Содержание курса внеурочной деятельности  
с указанием форм организации и видов деятельности**

Название раздела. Тема занятия	Форма	Вид деятельности
Теоретическая подготовка.	Беседа	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетики. Легкая атлетика в России и мире. Значение легкой атлетики. История возникновения. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	Беседа	Инвентарь для занятий легкой атлетикой, одежда и обувь.
3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.	Беседа	Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви легкоатлета. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.
4. Краткая характеристика техники видов легкой атлетики.	Беседа	Соревнования по легкой атлетике. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к

		соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.
<p><b>Практическая подготовка</b></p> <p>1. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p>	<p>- групповые и индивидуальные формы занятий;</p> <p>- теоретические, практические, комбинированные занятия оздоровительной направленности;</p> <p>- праздники;</p> <p>- эстафеты;</p> <p>- соревнования.</p>	<p>Физические упражнения, самостоятельные физические упражнения, соревнование, учебно-тренировочные игры, подвижные игры, игры и игровые задания, спортивные игры, эстафеты.</p>
<p>2. Специальная физическая подготовка.</p>	<p>- групповые и индивидуальные формы занятий;</p> <p>- теоретические, практические, комбинированные занятия оздоровительной направленности;</p> <p>- праздники;</p> <p>- эстафеты;</p> <p>- соревнования</p>	<p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p>
<p>3. Техническая подготовка.</p>	<p>- групповые и индивидуальные формы занятий;</p> <p>- теоретические, практические, комбинированные занятия оздоровительной направленности</p>	<p>Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой видов легкой атлетики. Совершенствование основных элементов техники бега на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места. Обучение технике</p>

	и; -праздники; -эстафеты; -соревнования.	высокого и низкого старта. Обучение технике эстафетного бега. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике метания малого мяча с разбега.
4. Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях различного рода по легкой атлетике.	Тестирование, соревнования	

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа учебного курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» 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.).

В результате изучения раздела "Легкая атлетика" на занятиях во внеурочной деятельности учащиеся должны:

*Характеризовать:*

- лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;

- правила безопасного поведения во время занятий легкой 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 высоту с разбега, метания малого мяча на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

*Уметь:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание в своей возрастной категории помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике

*Демонстрировать:*

- общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучесть, гибкости и координации).

- легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).
- тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- общую физическую подготовку.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега.
- умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

*Программа учебного курса внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов образования:*

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Подведение итогов по результатам освоения данной программы проводится в форме тестирования уровня физической подготовки обучающихся (приложение №1).



## Тематическое планирование

№	Название раздела. Тема занятия.	Количество часов
1.	Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции.	1
2.	Совершенствование техники бега с низкого старта.	1
3.	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях.	1
4.	Совершенствование техники бега с низкого старта.	1
5.	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	1
6.	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	1
7.	Обучение технике движения рук в беге.	1
8.	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.	1
9.	Прыжки в длину с разбега. Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	1
10.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег.	1
11.	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	1
12.	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	1
13.	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.	1
14.	Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега.	1
15.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнения маховых движений ногой и руками при отталкивании.	1
16.	Совершенствование техники отталкивания с разбега.	1
17.	Совершенствование техники отталкивания с разбега.	1

18.	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.	1
19.	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.	1
20.	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.	1
21.	Метание гранаты. Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия.	1
22.	Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия.	1
23.	Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания гранаты на дальность.	1
24.	Закрепление метания гранаты.	1
25.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1
26.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1
27.	Метание малого мяча. Технике выполнения скрестного шага.	1
28.	Технике метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов.	1
29.	Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель.	1
30.	Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов.	1
31.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.	1
32.	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.	1
33.	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.	1
34.	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25