

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Байдулинская средняя общеобразовательная школа»  
муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

Рассмотрено на заседании  
ШМО учителей технологического цикла  
Руководитель ШМО *М.А. Распаева* /М.А. Распаева/  
Протокол № 1 от *28.08.2023*

Согласовано  
Зам. директора по УР *Т.Н. Ватина*  
Протокол № 10 от *29.08.2023*

Утверждаю  
Директор школы *С.В. Фещенко*  
Приказ № *104/п* от *31.08.2023*



Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Легкая атлетика»  
на 2023 -2024 учебный год  
(34 часа в год, 1 раз в неделю)

Срок реализации: 1 год

Возрастная категория: обучающиеся 6 класса

Направление: занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии

Составитель: Лазаричев А.А.

Количество часов: 34 часа в год

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной 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;

### *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.

### ***Предметные***

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой 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 в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- 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.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

## **Раздел 2.История развития легкой атлетики.**

**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

**Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. 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.

## **Раздел 4. Практические занятия.**

### **1.Прыжки в длину. Общая физическая подготовка.**

- 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;

**2.Эстафетный бег. 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).

## **Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.**

**1. Общие основы техники прыжков.** Прыжки в высоту и длину.

## **Раздел 6. Практические занятия**

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

**2. Прыжки в высоту.** (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**ОФП .-** упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

-упражнения на гимнастических снарядах.

-акробатические упражнения: перекувырки, стойки;

-подвижные игры и эстафеты.

**3. 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.

**4. Спортивная ходьба. 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).

**5. Бег на короткие дистанции.** 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).

**6. Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**7. Эстафетный бег.** Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

**8. 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.*

**Формы проведения занятий:**

-физкультурно-оздоровительная гимнастика

-соревнования

-спортивные праздники

### Тематическое планирование по легкой атлетике

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Электронные ресурсы	Дата по плану.	Дата по факту
<b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»</b>					
1	<b>Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</b> Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	05.09	
<b>Раздел 2. «История развития легкой атлетики»</b>					
1	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	12.09	
<b>Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»</b>					
1	<b>Анализ техники ходьбы и бега.</b> Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	19.09	
<b>Раздел 4. Практические занятия</b>					
	<b>Спортивная ходьба</b>	<b>3</b>			
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	26.09	

2	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	03.10	
3	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Минисоревнования по спортивной ходьбе.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	17.10	
	<b>Изучение техники бега</b>	<b>3</b>			
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	24.10	
2	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	31.10	
3	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	07.11	
	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>2</b>			
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	14.11	
2	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	28.11	
<b>Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»<sup>1</sup></b>					
1	<b>Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.</b> Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	05.12	
<b>Раздел 6. Практические занятия</b>		<b>22</b>			
	<b>Прыжки в длину</b>	<b>2</b>			
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	12.12	



2	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	19.12	
	<b>Эстафетный бег</b>	<b>2</b>			
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	26.12	
2	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	09.01	
	<b>Прыжки в высоту</b>	<b>2</b>			
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	16.01	
2	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	23.01	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>2</b>			
1	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	30.01	
2	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	06.02	
	<b>Спортивная ходьба</b>	<b>2</b>			
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	13.02	
2	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	27.02	
	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>2</b>			
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	05.03	
2	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	12.03	

	старт, стартовый разгон.		<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">ra_5-7kl/index.html</a>		
	<b>Прыжки в длину</b>	<b>2</b>			
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	19.03	
2	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	26.03	
	<b>Метание мяча</b>	<b>2</b>			
1	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	02.04	
2	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	16.04	
	<b>Эстафетный бег</b>	<b>2</b>			
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	23.04	
2	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	30.04	
	<b>Прыжки в высоту</b>	<b>2</b>			
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	07.05	
2	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	10.05	
	<b>Раздел 7.Кроссовая подготовка</b>	<b>2</b>			
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	14.05	
2	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>	21.05	



