






Фещенко Подписано цифровой
подписью
Фещенко Светлана Васильевна
Светлана DN: cn = Фещенко Светлана
Васильевна, c=RU
Васильевна Причина: Я-автор этого
документа
 Местонахождение:
Ульяновская область,
Тереньгульский р-н, с
Байдулино, ул. 50 лет Победы,
д.12
Дата: 2024.09.10 10:58:29
+09'00'

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

«Рассмотрено»
на заседании ШМО учителей
технологического цикла цикла
протокол №1 от 27.08.2024 г.

Руководитель ШМО 
/Распаева М.А./

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
 / Лямаева Г.А./
Протокол №1 от 28.08.2024г.

«Утверждаю»
Директор  /С.В.Фещенко/
Приказ № 107/1/о от 29.08.24г.


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»
для 9 класса на 2024-2025 учебный год**

Срок реализации программы- 1 год
Возрастная категория- 9 класс
Направление: спортивно – оздоровительная деятельность
Составитель: Филатова А.А.
Количество часов: 34 часа в год

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и мета предметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

- Обучение основам техники;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Легкая атлетика» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, мета предметными и предметными результатами.**

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 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.).

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. **Режим занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (**40мин**) в системе целого учебного дня **1 раза в неделю.**

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

Формы занятий – в форме урока или тренировочного занятия.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Планируемый результат освоения программы «Легкая атлетика».

ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- понимание роли легкой атлетики в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития легкой атлетики в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в легкоатлетических упражнениях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий;
- овладеют техникой бега
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре

□

Содержание программы.

Легкая атлетика - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия легкой атлетикой улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Легкая атлетика требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по легкой атлетике, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

□

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

- Значение легкой атлетики в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.
- Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
 - Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.
- Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
- Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.
- Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
- Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
- Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

Содержание программы Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития л/атлетики в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила проведения соревнований в л/атлетике.

□

- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты, выносливости, скорости.
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых для освоения техники бега.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для освоения технических видов л/атлетики.

Техника бега.

- Освоение специальных беговых упражнений.
- Освоение техники бега на короткие и длинные дистанции.

Тактика бега.

- Тактические действия при общем старте на длинные дистанции.

Практическая часть.

Соревнования по л/атлетике.

- Соревнования по кроссу. **Контрольные нормативы** теоретическая часть

□

- Правила соревнований **практическая часть:**
- Соревнования по л/атлетике.
- Соревнования по кроссу, по техническим видам спорта.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики	Девочки
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,7	6,0
2	Бег 30м (6x5) (с)	12,0	13,0
3	Прыжок в длину с места (см)	160	150
4	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя	5.0 7.0	4.0 6.0

Техническая подготовленность

□

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Качественный показатель
1	Техника пробегания коротких отрезков.	Бег с носка, на стопе.
2	Вынос колена и постановка стопы.	Частота движения.
3	Захлест голени.	Частота движения.

Тематическое планирование 9 класс

№	Наименование разделов и тем	Дата	Часы
1	Легкая атлетика - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.	04.09	1
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	11.09	1
3	Бег 30 метров (2-3)повторения	18.09	1
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, бег с захлестом голени. Кросс.	25.09	1
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	02.10	1

6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, забегание в подъем, техника бега по прямой.	16.10	1
7	Медленный бег, разновидность бега. ОФП с набивными мячами. Техника бега.	23.10	1
8	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	30.10	1
9	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	06.11	1

10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Изучение низкого старта, подвижные игры, эстафеты на скорость бега, прыжками на одной ноге, бег спиной вперед.	13.11	1
11	Прыжок в длину. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Изучение прыжков в шаге.	27.11	1
12	Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой. левой, с двух ног.	04.12	1
13	Бег 60 метров (3-4 повторения)	11.12	1
14	Прыжок в длину. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Эстафеты с элементами л/атлетики.	18.12	1
15	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Техника бега на средние дистанции.	25.12	1
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ .Беговые упражнения на месте, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами л/атлетики.	15.01	1
17	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м; (низкий старт).	22.01	1
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Беговые упражнения.	29.01	1
19	Равномерный бег до 12 мин., до 14 мин. Стоя толкание одной рукой на дальность (медбол 3 кг)	05.02	1
20	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.	12.02	1

21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, упражнения на пресс, ноги, мышцы спины.	26.02	1
22	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	05.03	1
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, Эстафеты с элементами бега. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	12.03	1
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, изучение высокого старта, передвижение. ОРУ. Футбол.	19.03	1
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.	26.03	1
26	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.	02.04	1
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры.	16.04	1
28	Метание м/мяча (150 г.) на дальность с 5-6 шагов разбега совершенствование	23.04	1
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специальные беговые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и бега.	30.04	1
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.	07.05	1

31	Техника длительного бега в равномерном темпе до 12-15 минут 1012 повторений	07.05	1
32	Бег на 1000 метров без учета времени	14.05	1
33	Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча (совершенствование)	14.05	1
34	Прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места. (закрепление)	21.05	1
		Итого 34 ч.	

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Свисток
2. Эстафетные палочки.
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи футбольные
7. Мячи набивные (масса 1кг)

Список литературы

1. Л/атлетика в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва«Просвещение»,1989г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Л/атлетика. - Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Просвещение» 2011г.
3. Москва «Просвещение» 2011г.
4. Л/атлетика Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 1983г
5. Л/атлетика. Программа для СДЮШОР. Москва «Советский спорт» 2003г 6.Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва «Просвещение» 1988г.
- 7.Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2002г.