

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

Управление образования и молодежной политики Администрации

городского округа город Бор

МАОУ СШ №14

**Приложение 2
к ООП ОО**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 50E77F34201DFE9D97B6992D113F7C9E
Владелец: Козырева Светлана Викторовна
Действителен: с 19.02.2024 до 14.05.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6517865)

Легкая атлетика

для обучающихся 9 классов

г.о.г.Бор 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Легкая атлетика»

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют «королевой спорта». По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей, обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход,

направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 33 недели. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Легкая Атлетика»

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально - волевых качеств;
- развития внимания, мышления. Воспитательные:
 - воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
 - взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Легкая атлетика» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Количество часов на один год обучения в 9 классе 33 часа, по 1 часу в неделю.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Легкая атлетика» групповые занятия.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно- предметной и образовательно- тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Легкая атлетика»

В обучении детей внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится - разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

Также обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных

упражнений легкой атлетики, на освоение умений 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.

1 раздел: Вводный инструктаж, история развития легкой атлетики.

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

- История развития легкой атлетики, влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

2 раздел: Бег на короткие дистанции

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с

максимальной скоростью. Стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением. Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

3 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

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. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Разбег в сочетании с отталкиванием. Движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега.

4 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом

«перешагивание» Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку.

Подбор индивидуального разбега для каждого ученика. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

5 раздел: Метание малого мяча

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. Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м.

6 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

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».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 свое 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.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Легкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать значение легкой 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 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 свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;

выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности и	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. История развития легкой атлетики	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике История развития легкой атлетики, влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.		https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
2	Бег на короткие дистанции	6	высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт.	Бег	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372

			<p>Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.</p> <p>Стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.</p> <p>Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.</p>		
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	4	<p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Отталкивание в прыжках в длину с разбега.</p>	Прыжки	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372

			<p>Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Разбег в сочетании с отталкиванием. Движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега.</p>		
4	<p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>	5	<p>разбег в сочетании с отталкиванием; переход через</p>	Прыжки	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372</p>

			<p>планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.</p>		
5	Метание малого мяча	8	<p>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/м) с</p>	Метание	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372</p>

			<p><i>расстояния 10-12м. Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (11м) с расстояния 12-16м.</i></p>		
6	<p>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</p>	8	<p>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.</p>	Игры	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372</p>

			Игры с метанием: «Кто дальше бросит», ««Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»		
7	Сдача нормативов, зачет, итоговое занятие.	1		Сдача нормативов	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История развития легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
2	Техника выполнения высокого старта и низкого старта.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
3	Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
4	Стартовый разгон	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
5	Технические элементы	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
6	Игры с бегом: «Ловишки», «Картошка»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
7	Техника движения рук в беге	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
8	Игры с бегом: «Выше	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372

	ноги от земли», «Лапта»				
9	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
10	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
11	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
12	Ритм последних шагов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
13	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
14	Игры с прыжками: « Прыжки по полоскам».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
15	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
16	Техника приземления	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
17	Техника разбега в сочетание с отталкиванием	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372

18	Техника перехода через планку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
19	Техника разбега в сочетании отталкиванием	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
20	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
21	Отработка элементов прыжка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
22	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
23	Игры с метанием: «Кто дальше бросит».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
24	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
25	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
26	Метание малого мяча с двух – трех шагов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372

	разбега				
27	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
28	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
29	Игры с метанием: «Лапта».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
30	Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
31	Отработка элементов метания.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
32	Закрепление материалов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
33	Сдача нормативов. Контрольный зачет.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6wbke79vu371631372
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	9	

