

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Юскинская средняя общеобразовательная школа»  
Кезского района Удмуртской Республики**

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол №15 от 30.08.2024 г

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР

 Л.Н. Трефилова  
30.08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МКОУ «Юскинская  
СОШ»

 Н.Н. Главатских  
Приказ №89 от 30.08.2024 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

«Легкая атлетика»

для учащихся 8-9 классов

**Автор-составитель:**

Лекомцев Валерий Серафимович

учитель физической культуры и ОБЗР

с.Юски, 2024г.

## **Личностные, метапредметные и предметные 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 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.).

## **Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

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

### ***Характеризовать***

- 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.

### ***Уметь***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

## Содержание

### 8-9 класс

1 раздел: Бег на короткие дистанции.

#### **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.

2 раздел: 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.

3 раздел: **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.

4 раздел: Бег на средние и длинные дистанции

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*Физическая культура (основные понятия).*

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Практическая часть:** Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения для освоения техники бега.

5 раздел: **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»

**Учебный план**

№		8 кл.	9 кл.
1	Бег на короткие дистанции	7	7
2	Метание малого мяча	7	7
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	8	8
4	Бег на средние и длинные дистанции	8	8
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	4	4
	итого	34	34

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

8-9 класс

№		практика	теория	Кол-во часов
1.	Бег на короткие дистанции	7	В процессе обучения	7
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	4	-	4
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	3	-	3
2.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
2.1	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	2	-	2
2.2	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	3	-	3
2.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	2	-	2
3	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	8	В процессе обучения	8
3.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	-	2
3.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	3	-	3
3.3	Прыжок в длину с полного разбега.	3	-	3

4.	Бег на средние и длинные дистанции	8	В процессе обучения	8
4.1	Техника бега на средние и длинные дистанции. Беговые упражнения.	2	-	2
4.2	Тактика бега на средние и длинные дистанции.	3	-	3
4.3	Кроссовая подготовка	3		3
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	4	В процессе обучения	4
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	4	-	4