

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 39 с углубленным изучением
отдельных предметов» города Чебоксары Чувашской Республики**

Приложение к ООП НОО и ООО

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст детей, на которых рассчитана
программа: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:
Учитель физической культуры
Григорьева Диана Валерьевна

Чебоксары, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка

II. Содержание программы

Учебно – тематический план

Содержание обучения

III. Планируемые результаты

IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

Описание учебно – методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Основная и дополнительная литература для учителя

Дополнительная литература для обучающихся

Технические средства обучения

Учебно-практическое оборудование

Аптечка

Приложение «Нормативы общей и физической подготовки»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, обеспечена УМК для 6 кл., авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Актуальность программы:

Обусловлена проблемой подготовки школьников в условиях спортивной деятельности в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества, влияющих на физическое развитие молодого поколения. Отсюда неправильная осанка, плоскостопие, недоразвитость отдельных групп мышц, впоследствии нередко приводящие к различным заболеваниям, что является важной задачей отечественной физической культуры и спорта. Специальная подготовка легкоатлетов оказывает существенное влияние на морфофункциональные параметры организма школьника.

Цель программы - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Задачи обучения в рамках спортивной тренировки заключаются в физической, технической, тактической, психологической подготовке спортсмена.

1. Оздоровительные задачи:

охрана и укрепление здоровья учащихся;

достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;

повышение умственной и физической работоспособности.

2. Образовательные задачи:

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей.

3. Воспитательные задачи:

формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Ожидаемые результаты обучения:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной и коррекционной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	9	В процессе обучения	9
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	4	В процессе обучения	4
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	4	В процессе обучения	4
4.	Метание малого мяча	12	В процессе обучения	10
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	5	В процессе обучения	5

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

2 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.

- легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть: прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть: *Знания о физической культуре:* правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. *Физическая культура (основные понятия).* - физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть: *Знания о физической культуре:* - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии;

выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

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* - проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть: *Игры с бегом:* «Знамя», « Жмурки», « Ловишки», « Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. *Игры с прыжками:* «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов». *Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты обучения

Основными показателями успешной реализации программы является:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной и коррекционной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

К концу обучения должны знать/иметь представление:

- 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.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- **низкий уровень:** обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
- **средний уровень:** обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- **высокий уровень:** обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

III. Организационно-педагогические условия реализации программы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	9	В процессе обучения	9
1.1	Техника выполнения низкого старта	3	-	3
1.2	Стартовый разгон и бег по дистанции	3	-	3
1.3	Техника движения рук в беге	3	-	3
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	4	В процессе обучения	4
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	2	-	2
2.2	Техника приземления	2	-	2
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	4	В процессе обучения	4
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту	2	-	2

3.2	Техника разбега в сочетании отталкиванием	2	-	2
4.	Метание малого мяча	12	В процессе обучения	10
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метящей руки в финальном усилии	2	-	2
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	2	-	2
	Техника выполнения скрестного шага	2	-	2
4.3	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	3	-	3
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.	3	-	3
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	5	В процессе обучения	5
5.1	Развитие физических способностей в подвижных	5	-	5

	играх с элементами легкой атлетики			
--	---------------------------------------	--	--	--

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основная литература для учителя
Стандарт начального общего образования по физической культуре
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2019.
Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2019.
Рабочая программа по физической культуре
Дополнительная литература для учителя
Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2020.
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2019г.
Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2018 г.
Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2018
Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2019г.
Дополнительная литература для обучающихся
Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
Технические средства обучения
Музыкальный центр
Аудиозаписи Видеозаписи
Учебно-практическое оборудование
Мяч набивной (1 кг)

Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Мяч набивной (1 кг)
Мяч малый (теннисный)
Аптечка

Нормативы общей и физической подготовки

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
2.	координационные	Челночный бег 3х10м,с	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
3.	Скоростносиловые	Прыжки в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	2-3	4	3	6-10	14