

Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей №2
городского округа город Рыбинск Ярославской области

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Лёгкая атлетика»

Категория ВУД: занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей в творческом и физическом развитии

Возраст учащихся: 11-15 лет

Сроки реализации программы: 4 года

Количество часов: 272

Разработчик: Мокроусов Александр Юрьевич

г. Рыбинск,
2023 г.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Программа направлена на содействие расширению двигательного опыта обучающихся, сохранение и укрепление здоровья, формирование и развитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям легкоатлетическими упражнениями

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности составляют следующие документы.

1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
2. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101.)
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)
5. Основной образовательной программы основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения лицей №2, утвержденной приказом от 06.09.2022 №345.

Цель: формирование и совершенствование техники спринтерского и стайерского бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний.

Задачи программы:

- создавать условия для формирования здорового образа жизни;
- мотивировать учащихся на систематические занятия легкой атлетикой;
- способствовать развитию скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости, быстроты и координации;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.

Место курса в плане внеурочной деятельности:

курс внеурочной деятельности предназначен для обучающихся 5-8 х классов;
курс рассчитан на 68 часов в год, 2 ч в неделю, длительность занятий: 40 мин.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом «Рабочей программы воспитания лицея №2».

Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в Рабочей программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения
Универсальные учебные регулятивные действия:
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнение метания мяча с 5-ти бросковых шагов;
- демонстрировать технику и тактику эстафетного бега и передачи эстафетной палочки;
- знать правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- демонстрировать упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- знать 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.
- 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.

Уметь демонстрировать 5-6 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
Средний	170	150	5.4	5.6	6	17	5.08	6.20
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	11	6.30	7.05

7-8 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	10	22	4.05	4.55
Средний	190	170	5.4	5.5	8	19	5.15	5.30
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	12	6.00	6.45

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности обеспечивают формирование 3-х уровней воспитательных результатов:

- 1 уровень- приобретение школьниками социальных знаний
- 2 уровень- формирование ценностного отношения к окружающей действительности,
- 3 уровень- приобретение опыта самостоятельного социального действия.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» состоит из 5 разделов.
Основные ценностные характеристики курса:

- 1 раздел «Бег на короткие дистанции» предполагает знакомство с понятиями: Легкая атлетика как вид спорта. Спринтерский бег. Техника бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину. Техника прыжков в длину. Стартовый разгон. Тактика бега на короткие и длинные дистанции.
- 2 раздел «Метание малого мяча» знакомит с техникой и тактикой метания мяча.
- 3 раздел «Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»» предполагает обучение технике выполнения прыжков в длину.
- 4 раздел «Прыжки в высоту «перешагиванием»» предполагает обучение технике выполнения прыжков в высоту.
- 5 раздел «Подвижные игры с элементами легкой атлетики» знакомит с различными подвижными играми.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности сформирована с учетом основных направлений «Рабочей программы воспитания лицея №2».

Тематический план программы на 4 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них			
			1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег на короткие дистанции	60	16	16	14	14
2	Метание малого мяча	60	16	16	14	14
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	56	12	12	16	16
4	Прыжки в высоту «перешагиванием»	52	10	10	16	16
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	44	14	14	8	8
Итого часов:		272	68	68	68	68

Тематический план 1 год обучения 5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Бег на короткие дистанции	16	В процессе обучения	16
1.1	Техника выполнения высокого старта	4	-	4
1.2	Техника выполнения низкого старта	6	-	6
1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции	6	-	6
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	12	В процессе	12

			обучения	
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	6	-	6
2.2	Техника приземления	6	-	6
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	10	В процессе обучения	10
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	4	-	4
3.2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	6	-	6
4	Метание малого мяча	16	В процессе обучения	16
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	2	-	2
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	2	-	2
4.3	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	8	-	8
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	4	-	4
5	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	14	В процессе обучения	14
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	14	-	14
	ИТОГО	68		

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

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

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.

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).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. 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

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м

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

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Игра «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

**Тематический план
2 год обучения
6 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Бег на короткие дистанции	16	В процессе обучения	16
1.1	Техника выполнения низкого старта	4	-	4
1.2	Стартовый разгон и бег по дистанции	6	-	6
1.3	Техника движения рук в беге	6	-	6
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	12	В процессе обучения	12
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	6	-	6
2.2	Техника приземления	6	-	6
3	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	10	В процессе обучения	10
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению	4	-	4

	в прыжках в высоту			
3.2	Техника разбега в сочетании отталкиванием	6	-	6
4	Метание малого мяча	16	В процессе обучения	16
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой 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	6	-	6
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.	4	-	4
5	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	14	В процессе обучения	14
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	14	-	14
	ИТОГО	68		

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой

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», «Ловушки», «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».

Тематический план 3 год обучения 7 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Бег на короткие дистанции	14	В процессе обучения	14
1.1	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	6	-	6
1.2	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	8	-	8
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	16	В процессе обучения	16
2.1	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	8	-	8
2.2	Ритм последних шагов	8	-	8
3	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	16	В процессе обучения	16
3.1	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	8	-	8
3.2	Техника перехода через планку	8	-	8
4	Метание малого мяча	14	В процессе обучения	14
4.1	Техника выполнения скрестного шага	2	-	2
4.2	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов	2	-	2

4.3	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	6	-	6
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.	4	-	4
5	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	8	В процессе обучения	8
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	8	-	8
	ИТОГО	68		

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

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: 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. 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).

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

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

- 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.

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»

**Тематический план
4 год обучения
8 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Бег на короткие дистанции	14	В процессе обучения	14
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	8	-	8
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	6	-	6
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	16	В процессе обучения	16
2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	-	4
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	6	-	6
2.3	Прыжок в длину с полного разбега.	6	-	6
3	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	16	В процессе обучения	16
3.1	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	4	-	4
3.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	6	-	6
3.3	Прыжок в высоту с полного разбега.	6	-	6
4	Метание малого мяча	14	В процессе обучения	14
4.1	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и	4	-	4

	медленном беге.			
4.2	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	6	-	6
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	4	-	4
5	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	8	В процессе обучения	8
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	8	-	8
	ИТОГО	68		

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

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.

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

Практическая часть: прыжки в длину с места; 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. 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).

- здоровье и здоровый образ жизни.

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.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; 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.

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»

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов	Форма организации занятия	Вид деятельности	ЦОР/ЭОР Приложение
	Бег на короткие дистанции				
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	1	Рассказ учителя. Индивидуальное занятие	Спортивно-оздоровительная	https://infourok.ru/rabochaya-programma-vneurochnoj-deyatelnosti-po-kursu-legkaya-atletika-5-9-klass-5280195.html
2	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
3	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	

	выходы со старта без сигнала и по сигналу.				
4	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://urok.1sept.ru/articles/648041
5	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	
6	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
7	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20102202.pdf
8	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	Учебно-тренировочное	Спортивно-оздоровительная	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900805
9	Подвижная игра «Пятнашки маршем». Эстафета	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900805

	по кругу.				
10	Подвижная игра «Бег за флажками». Эстафета с предметами.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900805
	Прыжки в длину				
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	Рассказ учителя. Индивидуальное занятие	Спортивно-оздоровительная	
12	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»: - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://фцоомфв.рф/files/ioe/documents/OE3LVZ19WBC5O74OLNC2.pdf
13	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»: - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
14	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	
15	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://urok.1sept.ru/articles/648041
16	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	

17	Подвижная игра «Сильные и ловкие». Эстафета с прыжками.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900805
18	Подвижная игра «Охотники и утки». Эстафета с преодолением препятствий.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900805
Метание малого мяча					
19	Обучить хлесткому движению метящей руки в финальном усилии	1	Индивидуальное занятие	Спортивно-оздоровительная	https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
20	Обучить выходу в положение «натянутого лука» в финальном усилии	1	Рассказ учителя. Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	
21-24	Обучить метанию малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания	2	Рассказ учителя. Индивидуальное занятие	Спортивно-оздоровительная	
25-26	Обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстоянием 6-8 м.	2	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://urok.1sept.ru/articles/648041
27	Подвижная игра «Снайперы». Эстафета с бегом, прыжками, метанием.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900805
28	Подвижная игра «Ловкие и меткие». Эстафета с преодолением препятствий.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900805
Прыжки в высоту					
29	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	Рассказ учителя. Индивидуальное занятие	Спортивно-оздоровительная	

30	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания	1	Индивидуальное занятие	Спортивно-оздоровительная	https://фцомфв.рф/files/ieo/documents/OE3LVZ19WBC5O74OLNC2.pdf
31	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	
32	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	
33	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	
34	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
35	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	
36	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://фцомфв.рф/files/ieo/documents/OE3LVZ19WBC5O74OLNC2.pdf
37	ОРУ с набивным мячом. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	

38	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	1	Учебно-тренировочное	Спортивно-оздоровительная	https://urok.1sept.ru/articles/648041
39	Подвижная игра «Веревочка под ногами». Эстафета с прыжками.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900805
40	Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Эстафета с преодолением препятствий.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900805
	Метание малого мяча				
41-42	ОФП. Совершенствование техники метания мяча.	2	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	
43-44	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	
45-46	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча в цель (1*1 м). Бег в медленном темпе.	2	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	
47	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники метания мяча.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
48	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	
49	Подвижная игра «Шагай вперед». Эстафета с предметами.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900805
50	Подвижная игра «Снайперы». Эстафета.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900805
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://urok.1sept.ru/articles/648041

51	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	
52	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	
53	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - техника полетной фазы, - группировка и приземление	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
54-55	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	
56	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	
57	Подвижная игра «Ловкие и сильные». Эстафета с предметами.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900805
58	Подвижная игра «Веребочка под ногами». Эстафета с прыжками.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
	Бег на короткие дистанции	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	
59	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	
60	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	

61	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://фцомофв.рф/files/ieo/documents/OE3LVZ19WBC5O74OLNC2.pdf
62	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	
63	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
64	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://фцомофв.рф/files/ieo/documents/OE3LVZ19WBC5O74OLNC2.pdf
65	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://urok.1sept.ru/articles/648041
66	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м.	1	Учебно-тренировочное	Спортивно-оздоровительная	

67	Подвижная игра «Бег за флажками». Эстафета с предметами	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900805
68	Подвижная игра «Охрана перебежек». Линейная эстафета.	1	Практическое занятие	Спортивно-оздоровительная	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900805
Итого за учебный год		68			

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В группах первого и второго года обучения.

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: 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.

В группах третьего и четвертого года обучения.

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.

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура (для 5–9 классов образовательных организаций) М.: Просвещение, 2021
2. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2019г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2018г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2019г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2017.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий.
5. М.: Дрофа, 2018. С. – 3312003.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2018г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2021г