

Приложение к ООП ООО № 1  
Утверждено приказом от 06.08.2019 № 19

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
легкая атлетика  
для 7-8 класса**

## **Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### *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.

Демонстрировать:

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.)	
	мальчик и	девочки					мальчик и	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

## **Раздел 2.Содержание курса внеурочной деятельности**

### **7 класс**

#### **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»

## **8 класс**

### **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»

### Раздел 3. Тематическое планирование

#### 7 класс

№п/п	Тема занятия	КОЛ-ВО часов
	Бег на короткие дистанции	
1	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	1
2	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	1
3	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	1
4	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	1
5	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	1
6	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	1
7	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	1
	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	
8	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	1
9	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	1
10	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	1
11	Ритм последних шагов	1
12	Ритм последних шагов	1
13	Ритм последних шагов	1
14	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	
15	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	1
16	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	1
17	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	1
18	Техника перехода через планку	1
19	Техника перехода через планку	1
20	Техника перехода через планку	1
	Метание малого мяча	
21	Техника выполнения скрестного шага	1
22	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов	1
23	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов	1
24	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	1
25	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	1
26	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	1
27	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.	1
28	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.	1
	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	
29	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1

30	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
31	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
32	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
33	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
34	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
	итого	34

### 8 класс

№п/п	Тема занятия	кол-во часов
	Бег на короткие дистанции	
1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	1
2	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	1
3	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	1
4	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1
5	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1
6	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1
7	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1
	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	
8	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
9	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
10	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	1
11	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	1
12	Прыжок в длину с полного разбега.	1
13	Прыжок в длину с полного разбега.	1
14	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	
15	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
16	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
17	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
18	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	1
19	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	1
20	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	1
21	Прыжок в высоту с полного разбега.	1
22	Прыжок в высоту с полного разбега.	1
	Метание малого мяча	
23	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	1
24	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	1

25	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	1
26	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	1
27	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	1
28	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	1
29	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	1
30	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	1
	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	
31	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
32	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
33	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
34	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
	итого	34