

Управление образования  
администрации Анжеро – Судженского городского округа  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Анжеро – Судженского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 12»  
(МБОУ «СОШ №12»)



**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом МБОУ «СОШ №12»  
от 21.06.2019 № 186

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Легкая атлетика»**  
(спортивно-оздоровительное направление)

*Срок реализации: 2 года*

Составитель:

Наумова Юлия Александровна,  
*учитель физической культуры*

Анжеро-Судженск – 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
3. Тематическое планирование	9

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные результаты:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1 год реализации

№ п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	<p><b>Основы знаний</b> Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. История развития легкой атлетики. Экипировка легкоатлета. Правила соревнований по легкой атлетике</p>	Беседа	Познавательная
2	<p><b>Безопасность юного легкоатлета.</b> Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.</p>	Беседа Практико-ориентированное занятие Ролевая игра	Познавательная Досуговое общение Игровая
3	<p><b>Бег на короткие дистанции.</b> Специальные беговые упражнения. Техника бега в медленном и быстром темпе. (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук); Прямолинейный бег и бег с изменением направления движения. Бег 30 метров Эстафетный бег Челночный бег 3x5м.</p>	Беседа Практико-ориентированное занятие Игра	Познавательная Игровая
4	<p><b>Метание малого мяча.</b> Держание и выбрасывание малого мяча. Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из исходного положения Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 2-3м .</p>	Практико-ориентированное занятие	Познавательная Игровая
5	<p><b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».</b> Прыжки в длину с места; с разбега Приземление после прыжка с высоты до</p>	Практическое занятие.	Познавательная Игровая

	60см.		
6	<b>Прыжки в высоту «перешагиванием».</b> Перешагивание через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе. Основы техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов.	Практико-ориентированное занятие Игровая	Познавательная Игровая
7	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</b> Игры с бегом: «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», легкоатлетические эстафеты. Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».	Ролевая игра Практико-ориентированное упражнение	Игровая Досуговое общение Познавательная
8	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b> Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Комплекс физических упражнений и подвижные игры для развития общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями и по пересечённой местности. Комплексы упражнений по подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Ролевая игра Практико-ориентированное упражнение	Игровая Познавательная Досуговое общение

## 2 год реализации

№ п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	<b>Основы знаний</b> Экипировка легкоатлета Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. Закаливание организма. Основные приёмы самоконтроля. Организация досуга средствами физической культуры. Правила соревнований по легкой атлетике	Беседа Просмотр презентации	Познавательная
2	<b>Безопасность юного легкоатлета.</b> Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Правила безопасности и гигиенические	Беседа Практико-ориентированное занятие	Познавательная Досуговое общение Игровая

	<p>требования на занятиях по метанию мяча.  Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега  Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.  Правила безопасного поведения во время соревнований по лёгкой атлетике.</p>	Ролевая игра	
3	<p><b>Бег на короткие дистанции.</b>  Бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;  Передача эстафеты.  Специальные беговые упражнения для подготовки к соревнованиям.  Техника выполнения низкого старта и стартового разгона  Бег 60 метров  Бег с преодолением различных препятствий прыжками  Челночный бег 3x10</p>	<p>Беседа  Практико-ориентированное занятие  Игра</p>	<p>Познавательная  Игровая</p>
4	<p><b>Метание малого мяча.</b>  Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;  Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) и (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.</p>	Практико-ориентированное занятие	<p>Познавательная  Игровая</p>
5	<p><b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».</b>  Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.  Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.</p>	Практическое занятие.	<p>Познавательная  Игровая</p>
6	<p><b>Прыжки в высоту «перешагиванием».</b>  Перешагивание через препятствия в ходьбе и беге.  Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега.  Соревнования.</p>	<p>Практико-ориентированное занятие  Соревнования.</p>	<p>Познавательная  Игровая  Соревновательная</p>
7	<p><b>Подвижные игры с элементами легкой атлетки.</b>  Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.  Игры с прыжками: «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», прыжки со</p>	<p>Ролевая игра  Практико-ориентированное упражнение</p>	<p>Игровая  Досуговое общение  Познавательная</p>

	скалкой. Игры с метанием: Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».		
8	<p><b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b></p> <p>Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Комплекс физических упражнений и подвижные игры для развития общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями и по пересечённой местности.</p> <p>Комплексы упражнений по подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	Ролевая игра Практико-ориентированное упражнение	Игровая Познавательная Досуговое общение

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

*1 год реализации*

№ п/п	<i>Наименование разделов, тем</i>	<i>Количес тво часов</i>
	<i>Основы знаний</i>	<b>4</b>
1	Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.	1
2	История развития легкой атлетики.	1
3	Экипировка легкоатлета	1
4	Правила соревнований по легкой атлетике	1
	<i>Безопасность юного легкоатлета</i>	<b>4</b>
5	Правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой	2
6	Гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.	2
	<i>Бег на короткие дистанции.</i>	<b>14</b>
7	Специальные беговые упражнения	1
8	Бег в медленном и быстром темпе	2
9	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	2
10	Бег 30 метров	2
11	Прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.	2
12	Эстафетный бег	4
12	Челночный бег 3х5м	1
	<i>Метание малого мяча.</i>	<b>6</b>
14	Держание и выбрасывание малого мяча	1
15	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо».	3
16	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2) с расстояния 2-3 м.	2
	<i>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».</i>	<b>6</b>
17	Техника прыжка в длину с места.	2
18	Прыжки с высоты до 60-70 см	2
19	Прыжки в длину с разбега.	2
	<i>Прыжки в высоту «перешагиванием».</i>	<b>6</b>
20	Перешагивание через препятствия с места.	3
21	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	3
	<i>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</i>	<b>16</b>
22	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	16
	<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>	<b>12</b>
23	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	5
24	Комплекс физических упражнений	2
25	Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	3
26	Тестирование-диагностика функционального и физического развития	2
Итого		68

## 2 год реализации

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количес тво часов
	<i>Основы знаний</i>	<b>4</b>
1	Экипировка легкоатлета	1
2	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств.	1
3	Закаливание организма.	1
4	Правила соревнований по легкой атлетике	1
	<i>Безопасность юного легкоатлета</i>	<b>4</b>
5	Правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой.	2
6	Правила безопасного поведения во время соревнований по лёгкой атлетике.	2
	<i>Бег на короткие дистанции.</i>	<b>14</b>
7	Специальные беговые упражнения для подготовки к соревнованиям.	1
8	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	2
9	Бег с ускорением и с максимальной скоростью	2
10	Бег 60 метров	2
11	Бег с преодолением различных препятствий прыжками	2
12	Эстафетный бег	4
13	Челночный бег 3х10	1
	<i>Метание малого мяча.</i>	<b>6</b>
14	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	3
15	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) (1.5х1.5) с расстояния 4-5 м.	3
	<i>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».</i>	<b>6</b>
16	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	1
17	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см.	2
18	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	3
	<i>Прыжки в высоту «перешагиванием».</i>	<b>6</b>
19	Перешагивание через препятствия в ходьбе и беге.	3
20	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. Соревнования.	3
	<i>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</i>	<b>16</b>
21	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	16
	<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>	<b>12</b>
22	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	5
23	Комплекс физических упражнений	2
24	Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	3
25	Тестирование-диагностика функционального и физического развития	2
Итого		68

