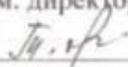


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Среднее общеобразовательная школа а.Адыге-Хабль"

СОГЛАСОВАНО

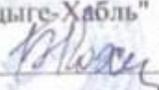
Зам. директора УВР



Озова Т.Х.  
«22» 06 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ  
а.Адыге-Хабль"

  
Кяхова Б.З.  
№ 95/2 от «23» 06 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По внеурочной деятельности

секция «Легкая атлетика»

«ШСК»

Учитель физической культуры  
Шебзухов Ислам Арсенович

а.Адыге-Хабль 2023г

**Педагогической целесообразностью создания программы** можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

**Цель программы**- создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укреплению здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетикой.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

**Обучающие:**

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

**Развивающие:**

- развитие физических способностей;
- раскрытие потенциала каждого ребенка;
- развитие морально-волевых качеств;
- развитие внимания, мышления.

**Воспитательные:**

- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся;
- доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культура поведения, уважение к людям;
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Возраст детей:** программа составлена для учащихся 6-классов

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 занятие в неделю (34 часа в год)

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия 30 минут.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три этапа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

**-образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

**-образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

**-образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Основными формами подведения итогов** программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применять их на практике.
- способность самостоятельно осуществлять и организовывать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводится после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приемы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития легкой атлетики.

### **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:*

- формировать знания о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

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

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

### **Характеризовать:**

- значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой 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, метание малого мяча на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Уметь:**

## **6 класс**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;
- контролировать свое самочувствие на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Оценка	Прыжок в длину с места(см)		Бег 30 м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек (дев)	Бег 1000м (мин.сек)	
	мал	дев	мал	дев			мал	дев
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

## **Учебно-тематический план**

### **Содержание**

#### **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. Приземление. 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 ее 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 приемы 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\1) с расстояния 8-10 м.

### **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»

**Материально-техническое обеспечение занятий секции «Легкая атлетика»**

- 1.Эстафетные палочки
- 2.Гимнастические маты.
- 3.Гимнастическая стенка.
- 4.Гимнастические палки.
- 5.Скакалки.
- 6.Перекладина.
- 7.Мячи набивные.
- 8.Мячи баскетбольные, волейбольные.

### Календарно- тематическое планирование 6 класса

№ п/п	Виды занятий и содержание	Количество часов
1.	Инструктаж по ТБ. Ведение в дисциплину. Структура предмета. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: ознакомление с техникой- изучение бега по прямой.	1
2.	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1
3.	Обучение технике спринтерского бега:- изучение высоко старта. Выполнение стартовых положений.	1
4.	Обучение технике спринтерского бега. Совершенствование техники высокого старта. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1
5.	Обучение технике спринтерского бега. Изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд.	1
6.	Обучение технике спринтерского бега. Изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). Установление	

	стартовых колодок. Выполнение стартовых команд	1
7.	Обучение техники спринтерского бега. Выполнение стартовых команд. Повторные старты без сигнала и по сигналу. Изучение техники стартового разгона.	1
8.	Обучение техники спринтерского бега. Выполнение стартовых команд. Изучение техники стартового разгона. Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1
9.	Обучение технике спринтерского бега. Изучение техники бега по повороту. Изучение техники низкого старта на повороте. Изучение техники финиширования.	1
10.	ОФП. Высокий старт последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	
11.	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры.	1
12.	Инструктаж по ТБ. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой. Изучение отталкивания. Изучение сочетания разбега с отталкиванием.	1
13.	Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Изучение техники полетной фазы. Изучение группировки и приземления	1
14.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. Изучение прыжка в целом. Совершенствование техники.	1
15.	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1
16.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижные игры.	1
17.	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1
18.	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1
19.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Подвижные игры.	1
20.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Подвижные игры.	1
21.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание на дальность. Бег в медленном темпе.	1
22.	Соревнования по метанию мяча на дальность. Игра в волейбол.	1
23.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Игра в волейбол.	1
24.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1
25.	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей. Волейбол.	1

26.	Бег на средние дистанции. Волейбол.	1
27.	Составление и выполнение упражнений специальной физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).	1
28.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м .Волейбол.	1
29.	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000м. Волейбол.	1
30.	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Челночный бег 3 по 10 м и 6 по 10 м.	1
31.	СПОФП. Встречная эстафета. Игра волейбол.	1
32.	Соревнование: прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега. Игра волейбол.	1
33.	Сдача контрольных нормативов. Игра волейбол.	1
34.	Соревнование по бегу на длинные дистанции.	1