

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Муниципальное образование город Саяногорск

МБОУ СОШ №2

РАССМОТРЕНА

Педагогический совет

Протокол №1

от «29» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по ВР

Бызова А.А.

«29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

Агишева Н.С.

Приказ №92 ОД

от «29» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 9236824)

Лёгкая атлетика

для обучающихся 9 классов

Саяногорск 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Легкая атлетика

Программа по внеурочной деятельности «легкая атлетика» для 9 классов учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Легкая атлетика

Общей целью общего образования по легкой атлетике является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по легкой атлетике для 9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Легкая атлетика В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Общее число часов: в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю)

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Легкая атлетика

Основной содержательной направленностью является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Легкая атлетика

9 КЛАСС

- 1. Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в РФ, история развития легкоатлетического спорта, влияние физических упражнений на организм спортсмена, основные техники и приёмы бега, прыжков, метания, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, гигиена спортсмена и закаливание, спортивные соревнования, формы их проведения и правила.
- 2. Физическая подготовка.** Общая физическая подготовка, общеразвивающие упражнения на все группы мышц, упражнения для развития силы, гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища, упражнения для развития быстроты, общей выносливости, скоростно-силовых качеств, эстафеты и подвижные игры.
- 3. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.** Изучение техники спортивной ходьбы, бега, бега на короткие дистанции.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Легкая атлетика» является формирование следующих умений:

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Легкая атлетика» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

-определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

-проговаривать последовательность действий;

-уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

-средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

-учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате работы.

Коммуникативные УУД:

-умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.

Слушать и понимать речь других;

-совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

-осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС**

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Основное содержание | Основные виды деятельности | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|-----------------------------|--------------------------------|---|---|
| 1 | Основы знаний. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. | 3 | | | |
| 2 | Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта | 2 | | | |
| 3 | Общая физическая и специальная подготовка. | 10 | | | |
| 4 | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | 19 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Электронные цифровые образовательные ресурсы | Дата |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|---|------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Основы знаний. | 1 | | | | |
| 2 | Развитие легкой атлетики | 1 | | | | |
| 3 | Развитие легкой атлетики | 1 | | | | |
| 4 | Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта | 1 | | | | |
| 5 | Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта | 1 | | | | |
| 6 | Высокий старт. Бег с ускорением. | 1 | | | | |
| 7 | Низкий старт. Бег на короткие дистанции | 1 | | | | |
| 8 | Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м | 1 | | | | |
| 9 | Техника метания мяча | 1 | | | | |
| 10 | Техника спортивной ходьбы. | 1 | | | | |
| 11 | Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт | 1 | | | | |
| 12 | Бег на средние дистанции 400-500 м. | 1 | | | | |
| 13 | Эстафетный бег. | 1 | | | | |
| 14 | Ознакомление с правилами | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | соревнований. | | | | | |
| 15 | Равномерный бег 1000-1200 м. | 1 | | | | |
| 16 | Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м | 1 | | | | |
| 17 | Бег на средние дистанции 800м. | 1 | | | | |
| 18 | ОФП. Прыжковые упражнения. | 1 | | | | |
| 19 | ОРУ в движении. ОФП | 1 | | | | |
| 20 | Круговая тренировка. | 1 | | | | |
| 21 | Прыжковые упражнения. Подвижные игры. | 1 | | | | |
| 22 | Эстафетный бег. Упражнения на гибкость | 1 | | | | |
| 23 | Специально-беговые упражнения. Техническая подготовка | 1 | | | | |
| 24 | Развитие быстроты. Подвижные игры. | 1 | | | | |
| 25 | Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств. | 1 | | | | |
| 26 | Круговая тренировка Бег на средние дистанции. | 1 | | | | |
| 27 | Подвижные игры и эстафеты Экспресс-тесты | 1 | | | | |
| 28 | История развития легкоатлетического спорта. Развитие координации | 1 | | | | |
| 29 | Кроссовая подготовка. Встречная эстафета | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|----|---|---|--|--|
| 30 | Кроссовая подготовка. Круговая тренировка | 1 | | | | |
| 31 | Прыжки с места и с разбега. | 1 | | | | |
| 32 | Прыжки через препятствия. Эстафеты | 1 | | | | |
| 33 | Судейство соревнований. Интервальный бег | 1 | | | | |
| 34 | Итоговые соревнования по легкой атлетике | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 0 | | |