


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Макушинская средняя общеобразовательная школа №1»  
(МБОУ «Макушинская СОШ №1»)

641600 Курганская область Макушинский район город Макушино ул.Ленина д.80, тел/факс 8(35236)2-00-75  
/8(35236)2-00-75, E-mail: Makshkolla.1@yandex.ru

Принято  
Педагогическим Советом  
Протокол №\_1\_  
От 31.08. 2023г.



Утверждаю   
директор \_С.А. Курий\_  
Приказ № 96-од  
от 31.08.2023г.

## Рабочая программа внеурочной деятельности

### «Лёгкая атлетика»

для обучающихся 6-8, 11 классов  
на 2023-2024 учебный год

Учитель физической культуры:  
Бубенко В.С.

г.Макушино

2023-2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для детей с 9 до 14 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

**Основными целями** является развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

**Основными задачами** реализации содержания курса являются и направлены:

- на укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

-подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

**Место предмета в учебном плане:** 34 часа (1 часа в неделю, 34 учебных недели).

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого

старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

### **Планируемые результаты обучения**

#### **Знать\Уметь:**

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

п/п

Тема занятия

Плановые сроки прохождения

Скорректированные сроки прохождения

1.  
Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.
2.  
Лёгкоатлетическая разминка на выносливость.  
Высокий старт. Бег с ускорением
3.  
Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м
4.  
Повторный бег. ОРУс собственным весом.  
Бег «под гору», «на гору»
5.  
Техника эстафетного бега 4x40м. ОРУ на развитие гибкости

6.  
Повторный бег 200м. ОФП – подвижные игры
7.  
Лёгкоатлетическая разминка на выносливость.
8.  
Равномерный бег. Лёгкоатлетическая разминка на развитие силы.
9.  
Равномерный бег. Лёгкоатлетическая разминка на развитие выносливости.
10.  
Равномерный бег. Лёгкоатлетическая разминка на развитие быстроты.
11.  
Повторный бег 1.5 м.
12.  
Равномерные бег 1000м. Развитие гибкости
13.  
Равномерный бег. Лёгкоатлетическая разминка.
14.  
Бег 15 мин. Подвижные игры Специальные беговые упражнения на развитие силы
15.  
Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт
16.  
Бег на средние дистанции 300-500 м.
17.  
Бег на средние дистанции 400-500 м.
18.  
Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.
19.  
Бег 500-800м. Гигиена спортсмена и закаливание.
20.  
Повторный бег 2x60 м. Встречная эстафета
21.  
Равномерный бег 1000-1200 м.
22.  
Бег 60, 100м. Технике эстафетного бега
23.  
Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.

24.  
Кроссовая подготовка
25.  
Круговая тренировка
26.  
Бег на средние дистанции 300-500м
27.  
Эстафетный бег. Подвижные игры и эстафеты
28.  
Экспресс-тесты
29.  
История развития легкоатлетического спорта.
30.  
Развитие координации
31.  
Лёгкоатлетическая разминка.
32.  
Развитие силы. Низкий старт, стартовый разбег
33.  
Бег по повороту
34.  
Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности