

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР МОУ «СОШ № 7 им. Героя Советского Союза Трынина А.С. г. Ртищево Саратовской области» _____/Бычкова Е.В. «____»_____2023 г	УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ «СОШ № 7 им. Героя Советского Союза Трынина А.С. г. Ртищево Саратовской области» Приказ № _____ от «__»_____2023г.
--	--

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
для обучающихся 8-9-х классов
МОУ «СОШ № 7 им. Героя Советского Союза Трынина А.С.
г. Ртищево Саратовской области»
на 2023 – 2024 учебный год

Руководитель: Тропихина Арина Сергеевна
Учитель физической культуры

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от августа 2023г.

Тематическое планирование.

№п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Раздел 1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	1
2	Раздел 2.История развития легкой атлетики	1
3	Раздел 3.Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	2
4	Раздел 4.Практические занятия	1
4.1	Спортивная ходьба	1
4.2	Изучение техники бега.	1
4.3	Бег на короткие дистанции	2
5.	Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»	1
5.1	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	1
6	Раздел 6. Практические занятия	11
6.1	Прыжки в длину	1
6.2	Эстафетный бег	2
6.3	Прыжки в высоту	1
6.4	Кроссовая подготовка	1
6.5	Спортивная ходьба	1
6.6	Бег на короткие дистанции	1
6.7	Прыжки в длину	1
6.8	Метание мяча	1
6.9	Эстафетный бег	1
6.10	Прыжки в высоту	1
6.11	Кроссовая подготовка	1
		34

Календарно- тематическое планирование по легкой атлетике

№ занятия	Содержание занятия	Дата		
		Примеч.	По плану	Фактич.
Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»				
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.			
2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.			
Раздел 2. «История развития легкой атлетики»				
3	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.			
Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»				
4	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.			
Раздел 4. Практические занятия				
	Спортивная ходьба			
5	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.			
6	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра			
7	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.			
	Изучение техники бега			
8	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой			

	<ul style="list-style-type: none"> - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. 			
9	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.			
10	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.			
11	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.			
12	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.			
	Бег на короткие дистанции			
13	<p>Инструктаж по ТБ. ОФП.</p> <p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой 			
14	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.			
15	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений 			
16	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. 			
17	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд 			
18	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок 			
19	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции 			
20	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега 			
21	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.			
22	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры			

Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»			
23	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.		
Раздел 6. Практические занятия			
	Прыжки в длину		
24	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.		
25	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием		
26	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления		
27	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники		
28	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.		
29	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.		
	Эстафетный бег		
30	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.		
31	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры		
32	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.		
33	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.		
34	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.		
	Прыжки в высоту		
35	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.		
36	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.		
37	Изучение техники прыжка в высоту способом		

	«перешагивание» - изучение техники перехода через планку			
38	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления			
39	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом			
40	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.			
41	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.			
42	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.			
	Кроссовая подготовка			
43	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.			
44	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.			
45	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.			
46	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.			
47	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).			
48	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.			
49	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.			
50	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.			
51	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..			
52	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.			
53	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.			
54	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.			
55	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.			
56	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			
57	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.			
58	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.			
59	Соревнования по бегу на длинные дистанции.			
	Спортивная ходьба			
60	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра			

61	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.			
	Бег на короткие дистанции			
62	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра			
63	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.			
64	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.			
65	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд			
66	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции			
67	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега			
68	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.			
69	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры			