

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 9 имени Героя Советского Союза И.Д. Ваничкина города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области 446218, Самарская область, г. Новокуйбышевск, ул. Ворошилова, д. 6, тел. 4-70-52

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
Методического совета  
протокол № 1  
от 26.08.2025 г.

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_М.В.Корнилина  
от 26.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ ООШ № 9  
г. Новокуйбышевска  
Приказ № 328-од  
от 26.08.2025г.  
\_\_\_\_\_Г.Н. Недбало

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Физическое развитие»**  
**9 класс**

Составитель:

*Коновалова Е.А., учитель физической культуры*

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности учащихся **«Физическое развитие»** носит модифицированный (адаптированный) характер, составлена в соответствии с ФГОС второго поколения, с основной образовательной программой, а также на основе:

- методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В.Маслова (Просвещение, 2021год);
- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2022. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

Программа внеурочной деятельности учащихся **«Легкая атлетика»** физкультурно-спортивной направленности реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

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;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

### **Воспитательные:**

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

### **Предметные, метапредметные и личностные результаты**

#### *Предметные результаты:*

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

#### *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;

#### *Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей и т.д.).

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 40 минут. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение *1 часа в неделю — 34 часа в год.*

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: 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 применения их на практике;

-способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности***

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

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

-*итоговый*, проводимый 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 приёмы самоконтроля;

-знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

-знание основ истории развития лёгкой атлетики.

В результате изучения программы «Лёгкая атлетика» учащиеся должны уметь:

***Характеризовать***

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

-прикладное значение легкоатлетических упражнений;

-правила безопасного поведения во время занятий лёгкой 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, метании малого мяча (гранаты) на дальность;

-игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

### **Уметь**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

### **Демонстрировать:**

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтя- гивания  (маль- чики)	Поднима ние туловища из положени я, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки					Маль- чики	Девоч- ки
<b>Высокий</b>	190	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
<b>Средний</b>	170	150	5.4	5.6	6	17	5.08	6.20
<b>Низкий</b>	150	130	6.0	6.3	2	11	6.30	7.05
<b>Высокий</b>	208	185	4.7	4.9	10	22	4.05	4.55
<b>Средний</b>	190	170	5.4	5.5	8	19	5.15	5.30
<b>Низкий</b>	170	143	5.8	6.1	3	12	6.00	6.45

## Содержание

### **1 раздел: Беговые упражнения**

#### ***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

***Практическая часть:*** высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

### **2 раздел: Прыжок в длину с разбега способом «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

***Практическая часть:*** Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### **3 раздел: Прыжок 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).*

- физическое развитие человека

***Практическая часть:*** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. 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*

- значение правильного питания при занятиях спортом.

#### ***Практическая часть:***

-метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м

## **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики**

### ***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- подготовка к занятиям легкой атлетики

### ***Практическая часть:***

*Игры с бегом:* «Волк во рву», «Жмурки», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Игра «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Всего часов</b>
1	Бег на короткие дистанции	8
2	Метание малого мяча	8
3	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	6
4	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	5
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	7
<b>Итого часов:</b>		<b>34</b>

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание занятия	Дата проведения	Примечание
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой; - изучение техники бега по прямой		
2	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта; - выполнение стартовых положений		
3	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта; - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.		
4	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок; - выполнение стартовых команд		
5	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок		
6	Обучение технике 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;		
7	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте; - изучение техники финиширования; - совершенствование в технике бега		
8	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры		
9	Подвижная игра «Пятнашки маршем». Эстафета по кругу.		
10	Подвижная игра «Бег за флажками». Эстафета с предметами.		
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.		



12	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»: - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием		
13	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»: - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления		
14	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники		
15	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
16	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.		
17	Подвижная игра «Сильные и ловкие». Эстафета с прыжками.		
18	Подвижная игра «Охотники и утки». Эстафета с преодолением препятствий. Метание малого мяча		
19	Обучение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии		
20	Обучение выходу в положение «натянутого лука» в финальном усилии		
21-24	Обучение метанию малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания		
25-26	Обучение метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстоянием 6-8 м.		
27	Подвижная игра «Снайперы». Эстафета с бегом, прыжками, метанием.		
28	Подвижная игра «Ловкие и меткие». Эстафета с преодолением препятствий.		
29	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.		
30	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания		
31	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.		

32	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку		
33	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления		
34	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом		

