

РАССМОТРЕНО

Школьным методическим  
объединением

\_\_\_\_\_/Уханова О.М./

Протокол № 1 от 16.08.2022

ПРОВЕРЕНО

и.о.заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_/Уханова О.М./

Протокол № 1 от 16.08.2022

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ООШ с.Васильевка

\_\_\_\_\_/Голованова Л.Н./

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
**«Лёгкая атлетика»**  
**5-9 класс**

Составитель: Сквозников А.Е. учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2016 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2016. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на сотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

**Актуальность** занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и

медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Отличительной особенностью представленной программы является то,** что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 35 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

**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 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.

**Возраст детей:** программа составлена для учащихся 5-9 классов (возраст учащихся – 12-16 лет).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю 5-7класс ( 34 часа в год) и 8-9 класс, 2 часа в неделю (68 часов в год).

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 80 минут

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.

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

**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:*

-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

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской 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 индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

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

***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:***

- Общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучесть, гибкости и координации).
- Легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).
- Тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Общую физическую подготовку.
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега.
- Умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

### Учебно-тематический план занятий легкой атлетики 5-7 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий		
		всего	теория	практика
	Вводный инструктаж по технике безопасности.			
1.	История развития легкой атлетики	1	1	
2.	Бег на короткие дистанции	6		6
3.	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	4		4
4.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	5		5
5.	Метание малого мяча	8		8
6.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	8		8
7.	Сдача нормативов, зачет, итоговое занятие.	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>

### Учебно-тематический план занятий легкой атлетики 8-9 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий		
		всего	теория	практика
	Вводный инструктаж по технике безопасности.			
1.	История развития легкой атлетики	1	1	
2.	Бег на короткие дистанции	12		12
3.	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	8		8
4.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	10		10
5.	Метание малого мяча	16		16
6.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	16		16
7.	Сдача нормативов, зачет, итоговое занятие.	5		5
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>1</b>	<b>67</b>

**Календарно-тематический план курса «Легкая атлетика»  
5-7 класс**

№	Тема	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. История развития легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.	1	
2	Техника выполнения высокого старта		1
3	Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки»		1
4	Стартовый разгон		1
5	Технические элементы		1
6	Игры с бегом: «Ловишки», «Картошка»		1
7	Техника движения рук в беге		1
8	Игры с бегом: «Выше ноги от земли», Лапта»		1
9	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона		1
10	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью		1
11.	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега		1
12.	Ритм последних шагов		1
13.	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		1
14.	Игры с прыжками: «рыжки по полоскам».		1
15.	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»		1
16.	Техника приземления		1
17.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием		1
18.	Техника перехода через планку		1
19.	Техника разбега в сочетании отталкиванием		1
20.	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»		1
21.	Отработка элементов прыжка.		1
22.	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии		1
23.	Игры с метанием: «Кто дальше бросит».		1
24.	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.		1



25.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.		1
26.	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега		1
27.	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.		1
28.	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега		1
29.	Игры с метанием: «Лапта».		1
30.	Эстафеты.		1
31.	Отработка элементов метания.		1
32.	Закрепление материалов.		1
33.	Сдача нормативов.		1
34.	Контрольный зачет.		1
		<b>ИТОГО:</b>	<b>1 часа 33 часов</b>
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>34 часов</b>

**Календарно-тематический план курса «Легкая атлетика»  
8-9 класс**

№	Тема	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. История развития легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.	1	
2	Техника выполнения высокого старта		1
3	Техника выполнения низкого старта		1
4	Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки»		1
5	Стартовый разгон		1
6	Технические элементы		1
7	Игры с бегом: «Ловишки», «Картошка»		1
8	Бег по дистанции		1
9	Техника движения рук в беге		1
10	Игры с бегом: «Выше ноги от земли», «Лапта»		1
11	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона		1
12	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью		1
13	Эстафеты		1
14	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции		1
15	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции		1
16	Отработка отдельных элементов бега		
17	Закрепление материала		
18	Сдача нормативов		
19.	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега		1
20.	Игры с прыжками: «Кузнечики».		1
21.	Ритм последних шагов		1
22.	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		1
23.	одбор индивидуального разбега для каждого ученика		1
24.	Игры с прыжками: «рыжки по полоскам».		1
25.	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»		1

27.	Игры с прыжками: « еремена мест».		1
28.	прыжок в длину с полного разбега.		1
29.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием		1
30.	Игры с прыжками: «Удочка».		1
31.	Техника перехода через планку		1
32.	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту		1
33.	Игры с прыжками: «Бой петухов».		1
34.	Техника разбега в сочетании отталкиванием		1
35.	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»		1
36.	подбор индивидуального разбега для каждого ученика		1
37.	Эстафеты.		1
38.	прыжок в высоту с полного разбега.		1
39.	Техника выполнения скрестного шага		1
40.	Отработка элементов прыжка.		1
41.	Закрепление материала.		1
42.	Сдача нормативов.		1
43.	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии		1
44.	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии		1
45.	Игры с метанием: «Кто дальше бросит».		1
46.	Техника выполнения скрестного шага		1
47.	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии		1
48.	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии		1
49.	Игры с метанием: «Метко в цель».		1
50.	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.		1
51.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.		1
52.	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега		1

8

53	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.		1
54.	Игры с метанием: «Гонка мячей по кругу».		1
55.	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов		1
56.	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.		1

57.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.		1
58.	Игры с метанием: «Мяч среднему».		1
59.	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.		1
60.	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега		1
61.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.		1
62.	Игры с метанием: «Лапта».		1
63.	Эстафеты.		1
64.	Отработка элементов метания.		1
65.	Закрепление материалов.		1
66.	Сдача нормативов.		1
67.	Контрольный зачет.		1
68.	Итоговое занятие.		1
		<b>ИТОГО:</b>	<b>1 часа 67 часов</b>
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>68 часов</b>

## Содержание

В обучении детей внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится - разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

Также обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

### **1 раздел: Вводный инструктаж, история развития легкой атлетики.**

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой
- История развития легкой атлетики, влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

### **2 раздел: Бег на короткие дистанции**

**Практическая часть:** высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью. Стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением. Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

### **3 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**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. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Разбег в сочетании с отталкиванием. Движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега.

### **4 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Практическая часть:** разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

### **5 раздел: Метание малого мяча**

**Практическая часть:** выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого

мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 10-12м. Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 12-16м.

**6 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа может быть полностью реализована при взаимодействии следующих факторов:

Программно-методическое обеспечение.

Наличие дидактического материала:

1. Таблицы по темам занятий.
2. Индивидуальные карты занятия.
3. Плакаты и видеофильмы по темам занятий.

Наличие и использование в практике новейшего опыта работы в области педагогике.

Наличие материально-технического и спортивного оборудования: 1. Помещение для теоретических занятий.

2. Технические средства обучения.

Спортивный зал для прыжков в длину и высоту.

Беговые дорожки.

Мячи.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2016 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

### Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. « подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.  
опов В. Б. « рыжки в длину». М.2011г



