

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Свердловской области
Управления образования Артинского ГО
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Манчажская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА
С заместителем директора
по УВР
Лыткина Н.В.



УТВЕРЖДЕНА

Директор

МАОУ «Манчажская СОШ»

Н.И. Кузнецова

приказ № 345-ОД

от 29.08.2025

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по физкультурно-спортивному направлению
«Легкая атлетика»
5-9 классы**

Составитель

Лысова Ирина Валерьевна
Учитель: физической культуры
1 квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Введение.

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 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, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ)

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.

2. Цели и задачи программы.

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 1-11 классов

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 часа в неделю (68 часов в год на 34 рабочие недели)

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 1 час. 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

3.Планируемые результаты (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.
- 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.

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.

4.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, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;

- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- 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.
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
- 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), выполнение стартовых команд. По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 30, 60, 100 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 (2-7 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200, 1500, 2000, 3000 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000, 2000 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.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100,

1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

Материально-техническая база. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеется спортивный стадион, мячи для метания, гранаты. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Календарно - тематическое планирование

№ за ня ти я	Содержание занятия	Ко личество часов	Дата	
			П о плану	По факту
1	Легкая атлетика. Активный отдых. Общие представления об оздоровительном беге. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1		
2	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1		
3	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.	1		
4	Изучение техники бега	1		
5	Изучение техники бега	1		
6	Изучение техники бега Изучение техники бега. (-ознакомление с техникой -изучение движений ног и таза -изучение работы рук в сочетании с движениями ног.)	1		
7	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1		

8	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1		
9	Бег на короткие дистанции Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	1		
10	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	1		
11	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1		
12	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры 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.	1 1		
13	Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1		
14	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1 1		
15	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2		
16	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1		
17	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. Подвижная игра.	1		
18	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	1		
19	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1		
20	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1		
21	ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1		
22	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1		

23	ОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).	1		
24	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.	1		
25	ОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1		
26	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1		
27	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1		
28	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1		
29	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1		
30	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1		
31	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1		
32	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1		
33	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1		
34	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1		
35	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1		
36	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.	1		
37	ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	1		
38	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1		
39	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1		

40	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд 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	1		
41	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега	1		
42	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1		
43	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1		
44	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1		
45	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	1		
46	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1		
47	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1		
48	Бег на средние учебные дистанции.	1		
49	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).	1		
50	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.	1		
51	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1		
52	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1		

53	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1		
54	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1		
55	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1		
56	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1		
57	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1		
58	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1		
59	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1		
60	ОФП. Кроссовый бег 1500м	1		
61	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1		
62	ОФП. Кроссовый бег 2000м.	1		
63	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1		
64	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1		
65	ОФП. Кроссовый бег 3000м. Подвижные игры	1		
66	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	1		
67	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	1		
68	Эстафеты. Подвижные игры	1		