

МАОУ СОШ № 40  
Основная образовательная программа основного общего образования  
Рабочие программы по внеурочной деятельности

**«Легкая атлетика»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности**

База реализации – обучающиеся 5-8 классов

Количество часов в неделю: 2 часа

Количество часов в год: 68 часов

**Составитель**  
Земскова Е.Н.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 18.07.2022 N 568, от 08.11.2022 N 955).
3. Приказ Минпросвещения России от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 30.06.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
8. Приказ Минпросвещения России от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.08.2022 № 69822).
9. Письмо Минпросвещения России от 15.02.2022 № АЗ-113/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом о введении федеральных

государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»).

10. Письмо Минпросвещения России от 08.08.2022 № ТВ-1517/03 «О направлении информации» (вместе с «Ответами на наиболее частые вопросы, возникающие на региональном, муниципальном уровнях и уровне образовательной организации при введении обновленных ФГОС НОО и ООО»).

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2014год), 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, 2014. 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.

**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**:

интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

-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 -8классов (возраст учащихся – 12-15 лет).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год).

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 45 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.).

- 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 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;

## **Учебный тематический план 2024-2025 уч. год.**

### **1 год**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование разделов, тем</b>   | <b>Всего часов</b> | <b>Из них</b>              |                 |
|--------------|-------------------------------------|--------------------|----------------------------|-----------------|
|              |                                     |                    | <b>теория</b>              | <b>практика</b> |
| <b>1.</b>    | <b>Бег на короткие дистанции</b>    | <b>4</b>           | <b>В процессе обучения</b> | <b>4</b>        |
| <b>1.1</b>   | Техника выполнения высокого старта  | 1                  | -                          | 1               |
| <b>1.2</b>   | Техника выполнения низкого старта   | 2                  | -                          | 2               |
| <b>1.3</b>   | Стартовый разгон и бег по дистанции | 2                  | -                          | 2               |

|            |  |          |                            |          |
|------------|--|----------|----------------------------|----------|
| <b>2</b>   | <b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>  | <b>3</b> | <b>В процессе обучения</b> | <b>3</b> |
| <b>2.1</b> | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»   | 3        | -                          | 3        |
| <b>2.2</b> | Техника приземления  | 2        | -                          | 2        |
| <b>3.</b>  | <b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>  | <b>4</b> | <b>В процессе обучения</b> | <b>4</b> |
| <b>3.1</b> | Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании | <b>2</b> | -                          | <b>2</b> |
| <b>3.2</b> | Постановка толчковой ноги на место отталкивания  | 2        | -                          | 2        |
| <b>4.</b>  | <b>Метание малого мяча</b>   | <b>2</b> | <b>В процессе обучения</b> | <b>2</b> |
| <b>4.1</b> | Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии   | 3        | -                          | 3        |
| <b>4.2</b> | Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии  | 2        | -                          | 2        |
| <b>4.3</b> | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.   | <b>2</b> | -                          | <b>2</b> |
| <b>4.4</b> | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.   | <b>2</b> | -                          | <b>2</b> |
| <b>5.</b>  | <b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>  | <b>8</b> | <b>В процессе обучения</b> | <b>8</b> |
| <b>5.1</b> | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики  | <b>8</b> | -                          | <b>8</b> |

### Содержание программы.

#### 1 раздел: Беговые упражнения

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой

##### **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: Прыжки в длину с разбега «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: Прыжки 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 атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

**Способы двигательной деятельности**

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Волк во рву», «Ловишки», «Мяч капитану», эстафеты.

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

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

#### **Учебно-методическое обеспечение**

#### **В учебных группах первого года обучения.**

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: 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.

#### **Материально-техническое обеспечение**

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения   | Количество  |
|-------|--|---|
| 1.    | <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>   |   |
| 1.1.  | Стандарт основного общего образования по физической культуре   | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2.  | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы  |   |
| 1.3.  | Рабочие программы по физической культуре   |   |
| 1.4.  | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха<br>Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. 5-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.<br>Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a><br><i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 5-9 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_5-9/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_5-9/index.html</a> .<br>Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).<br><i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i> | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.<br><br>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд    |
| 1.5.  | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению  | В составе библиотечного фонда   |
| 1.6.  | Методические издания по физической культуре для учителей   | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»   |
| 1.7.  | Федеральный закон «О физической культуре и спорте»   | В составе библиотечного фонда   |
| 2     | <b>Демонстрационные учебные пособия</b>  |   |
| 2.1.  | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности   |   |
| 2.2.  | Плакаты методические   | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям  |

|                                    |   |                                 |
|------------------------------------|---|---------------------------------|
| 2.3.                               | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения |                                 |
| 4                                  | <b>Технические средства обучения</b>  |                                 |
| 4.5.                               | Мегафон   | 3                               |
| 4.6.                               | Мультимедийный компьютер  | Возможность входа в Интернет. 1 |
| 4.7.                               | Сканер  | 1                               |
| 4.8.                               | Принтер лазерный  | 1                               |
| 4.9.                               | Копировальный аппарат   | 1                               |
| 5.                                 | <b>Учебно-практическое оборудование</b>   |                                 |
| 5.1.                               | Стенка гимнастическая   | 5                               |
| 5.2.                               | Бревно гимнастическое напольное   | 1                               |
| 5.3.                               | Бревно гимнастическое высокое   |                                 |
| 5.4.                               | Козел гимнастический  | 2                               |
| 5.5.                               | Конь гимнастический   |                                 |
| 5.6.                               | Переключатель гимнастический  | 2                               |
| 5.7.                               | Канат для лазанья с механизмом крепления  | 1                               |
| 5.8.                               | Мост гимнастический подкидной   | 2                               |
| 5.9.                               | Скамейка гимнастическая жесткая   | 4                               |
| 5.10.                              | Маты гимнастические   | 6                               |
| 5.11.                              | Мяч набивной (1 кг, 2 кг)   | 8                               |
| 5.12.                              | Мяч малый (теннисный)   | 3                               |
| 5.13.                              | Скакалка гимнастическая   | 20                              |
| 5.14.                              | Палка гимнастическая  | 10                              |
| 5.15.                              | Обруч гимнастический  | 6                               |
| <b>Легкая атлетика</b>             |   |                                 |
| 5.16.                              | Планка для прыжков в высоту   | 1                               |
| 5.17.                              | Стойка для прыжков в высоту   | 2                               |
| 5.18.                              | Лента финишная  |                                 |
| 5.19.                              | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места   | 1                               |
| 5.20.                              | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  | 1                               |
| 5.21.                              | Мячи для метания  | 3                               |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b> |   |                                 |
| 5.22.                              | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  |                                 |
| 5.23.                              | Щиты баскетбольные тренировочные с кольцами и сеткой  | 2                               |
| 5.24.                              | Мячи баскетбольные  | 4                               |
| 5.25.                              | Сетка для переноса и хранения мячей   | 1                               |
| 5.26.                              | Жилетки игровые с номерами  | 10                              |
| 5.27.                              | Стойки волейбольные   | 2                               |
| 5.28.                              | Сетка волейбольная  | 1                               |
| 5.29.                              | Мячи волейбольные   | 4                               |
| 5.30.                              | Табло перекидное  |                                 |
| 5.31.                              | Ворота для мини футбола   | 2                               |
| 5.32.                              | Сетка для ворот мини-футбола  |                                 |
| 5.33.                              | Мяч футбольный  | 1                               |
| 5.34.                              | Насос для накачивания мячей   | 1                               |
| <b>Измерительные приборы</b>       |   |                                 |

|                               |   |   |
|-------------------------------|---|---|
| 5.35.                         | Секундомер  | 1   |
| 5.36.                         | Шагомер электронный                                       |   |
| <b>Средства первой помощи</b> |   |   |
| 5.37                          | Аптечка медицинская                                       | 1   |
| 6.                            | <b>Спортивные сооружения</b>                              |   |
| 6.1.                          | Спортивный зал игровой                                    | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6.2.                          | Кабинет учителя   | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).  |
| 6.4.                          | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Включает в себя стеллажи.   |
| 7.                            | <b>Школьный стадион (площадка)</b>                        |   |
| 7.1.                          | Легкоатлетическая дорожка                                 | 1   |
| 7.2.                          | Сектор для прыжков в длину                                | 1   |
| 7.3.                          | Игровое поле для футбола                                  | 1   |
| 7.4.                          | Площадка игровая баскетбольная                            | 2   |
| 7.5.                          | Площадка игровая волейбольная                             | 1   |
| 7.6.                          | Гимнастический городок                                    |   |

## Литература

### 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, 2014 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, 2012.

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. 2010г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2013г