

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Самарской области**  
**Северное управление Министерства образования Самарской области**  
**ГБОУ СОШ с. Шламка**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом

протокол № 1

от 20 августа 2025 г.

Руководитель МО:

\_\_\_\_\_ /Стручкова Ю.В.

**ПРОВЕРЕНО**

Ответственный по УВР

\_\_\_\_\_ / Хамидуллина Н.Н.

«20» 08. 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_ / Мавлютов М.Ф.

Приказ № 34/од  
от «21» 08. 2025 г.

**Рабочая программа курса**  
**внеурочной деятельности**

**«Лёгкая атлетика»**

**(для 5–9 классов)**

с. Шламка 2025 г

## Пояснительная записка

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 стотысячных 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 годичного 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 годичного цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели. 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 обучающихся 5-9 классов

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 34 часа по 1 часу в неделю для 6- 8 классов

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 40 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 занятия 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, коллеги 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 проявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

## **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 атлетики** **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».

### **Тематическое планирование курса внеурочной деятельности для 6-8 классов**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. История развития легкой атлетики	1		
2	Бег на короткие дистанции	6		
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	4		
4	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	5		
5	Метание малого мяча	8		
6	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	8		
7	Сдача нормативов, зачет, итоговое занятие.	2		
<b>Общее количество часов по программе</b>		<b>34</b>		

# **Календарно-тематический план курса «Легкая атлетика»**

**6-8 класс**

№	Тема	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольная работа	Практическая работа		
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История развития легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.	1				
2	Техника выполнения высокого старта и низкого 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	1				

	длину с разбега способом «согнув ноги»					
14	Игры с прыжками: «Прыжки 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 хлестком 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:	1				



	«Лапта».					
30	Эстафеты.	1				
31	Отработка элементов метания.	1				
32	Закрепление материалов.	1				
33	Сдача нормативов.	1				
34	Контрольный зачет.	1				
<b>Общее количество часов по программе</b>		<b>34 часа</b>				

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа может быть полностью реализована при взаимодействии следующих факторов:

Программно-методическое обеспечение. Наличие дидактического материала:

Индивидуальные карты занятия.

Видеофильмы по темам занятий.

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

Наличие материально-технического и спортивного оборудования:

Помещение для теоретических занятий.

Технические средства обучения.

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.« Прыжки в длину». М.2011