

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 10e15fd7471106552e20c713dc664840b99febde

Владелец Малофеева Ольга Вячеславовна,

Малофеева Ольга Вячеславовна,

ДИРЕКТОР

Действителен с 20.03.2024 по 13.06.2025

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 р.п. Дергачи»

«РАССМОТРЕНА»

на заседании ШМО

Протокол № _____

от «__» _____ 2024г.

Руководитель ШМО

_____/_____/

«СОГЛАСОВАНА»

зам. директора по ВР

_____/Т.М.Шабаява/

«__» _____ 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

/О.В. Малофеева/

Приказ № _____ от «__» _____ 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»
для обучающихся 5-7 классов

Автор-составитель:

Ромашов В.В.

учитель физической культуры

2024

Пояснительная записка

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности является обеспечивающей возможную полноту всего образовательного процесса учащихся, создавая содержательную и технологическую преемственность этапов обучения. В этой связи, данная программа выступает составной частью современного целостного информационного пространства, удерживаемого взаимосвязью образовательных областей как явлений культуры, внутренне обусловленных каждому ребенку.

Направленность программы

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.

Актуальность программы

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.

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. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики.

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.

Адресат программы

Программа организации внеурочной деятельности младших школьников «Легкая атлетика» предназначена для работы с детьми 5-7 классов, и представляет собой ступень к систематическому изучению основ самосовершенствования.

Режим занятий

Программа рассчитана на 102 часа в год для 5-7 –х классов. Периодичность занятий – 3 часа в неделю. Занятия по 40 минут.

Форма обучения и виды занятий

Формы обучения очная, организация деятельности учащихся на занятии: фронтальная, индивидуальная, работа в группах.

Формы проведения занятий: занятие, игра, соревнование;

технологии: личностно-ориентированное обучение, коммуникативно-деятельностный подход, игровые технологии;

методы: словесные, наглядные, практические, игровые; соревновательные;

средства обучения: спортивный инвентарь, технические средства, наглядные пособия.

Содержание программы

Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Раздел 2. История развития легкой атлетики.

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

Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.

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.

Раздел 4. Практические занятия.

1. Прыжки в длину. Общая физическая подготовка. 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;

2. Эстафетный бег. 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), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.

1. Общие основы техники прыжков. Прыжки в высоту и длину.

Раздел 6. Практические занятия

1. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

2. Прыжки в высоту (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

ОФП - упражнения с предметами: со скакалками и мячами, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, подвижные игры и эстафеты.

3. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

4. Спортивная ходьба. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы

Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

5. Бег на короткие дистанции.

Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

6. Метание мяча. Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

7. Эстафетный бег. Совершенствование техники эстафетного бега. Встречная эстафета.

8. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 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.

Планируемые результаты

Данная программа курса внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов:

- **личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Характеристика вида спорта.	1	1		
2	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике.	1	1		
3	Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой	1	1		
4	Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1		1	
5	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1		1	
6	Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	1		1	
7	Изучение техники бега по прямой. ОФП.	1		1	
8	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой	1		1	
9	Сочетание разбега с отталкиванием	1		1	
10	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1		1	
11	Развитие скоростно-силовых способностей. Подъем туловища из положения лежа.	1		1	
12	Бег в равномерном темпе. Обучение техники прыжка в длину с места.	1		1	
13	Прыжок в длину с места. ОФП.	1		1	
14	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1		1	
15	Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1		1	

16	Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1		1	
17	Полоса препятствий.	1		1	
18	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	1	1		
19-20	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	2	1	1	
21-22	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта) - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	1		1	
23	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1		1	
24-25	Обучение технике спринтерского бега: изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега.	2		2	
26	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Развитие гибкости и координации.	1		1	
27-28	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2		2	
29	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1		1	
30	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1		1	
31	Изучение техники полетной фазы, изучение группировки и приземления	1		1	
32-33	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись», изучение прыжка в целом	2		2	
34	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1		1	
35	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1		1	
36	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1		1	
37-38	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные	1		1	

	игры.				
39	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	1		
40	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		1	
41-42	Изучение техники отталкивания, изучение ритма последних шагов разбега и техники, подготовки к отталкиванию.	2		2	
43-44	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку	2		2	
45	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	1		1	
46-47	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	2		2	
48	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1		1	
49	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1		1	
50	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1		1	
51-52	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	2		2	
53	Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1		1	
54-55	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	2		2	
56	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.	1		1	
57-58	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета	2		2	
59	Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1		1	
60-61	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	2		2	

62	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1		1	
63	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1		1	
64-65	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2		2	
66-67	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	2		2	
68-69	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2		2	
70	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1		1	
71-72	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2		2	
73	ОФП. Совершенствование техники метания мяча.	1		1	
74-75	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	2	1		
76-77	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2		2	
78-79	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2		2	
80-81	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	2		2	
82	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность.	1		1	
83	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1		1	
84	Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	1		1	
85	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1		1	
86	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1		1	
87-88	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2		2	
89	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра «Лапта»	1		1	

90-91	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	2			
92	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра «Лапта»	1			
93-94	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	2			
95-96	ОРУ. Ходьба и бег в течение 8-9 мин. Подвижная игра.	2			
97	ОРУ. Ходьба и бег в течение 8-9 мин. Подвижная игра «Лапта»	1			
98-99	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	2			
100-102	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	3			

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	1
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	1
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	1
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	1
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	1
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	1
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	1
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	1
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	1
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	1
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	1
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Ноутбук	1
4.2.	Аудиозаписи	1
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	1
5.2.	Козел гимнастический	1
5.3.	Теннисный мяч(мягкий),	3
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	2
5.5.	Баскетбольные мячи	10
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая малая	2

5.8.	Волейбольные мячи	10
5.9.	Палка гимнастическая	4
5.10.	Скакалка детская	12
5.11.	Мат гимнастический	10
5.13.	Футбольные мячи	5
5.14.	Обруч пластиковый детский	10
5.15.	Сетка волейбольная	1
5.16.	Рулетка измерительная	1
5.19.	Мячи для метания	4
5.25	Сетки баскетбольные	1
5.26	Стол теннисный	1

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, 2012 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. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г