

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования республики Мордовия

Департамент по социальной политике городского округа Саранск

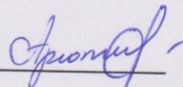
МОУ «Лицей №26»

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель

Директора

По ВР



Арюткина С.Е.

Протокол №1

От «30»08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Шабанова Ж.В.

Приказ № 128

от «01»09.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Легкая атлетика»**

для обучающихся 1-4 классов.

Саранск, 2024

## **I. Пояснительная записка**

Программа по внеурочной деятельности «Легкая атлетика» составлена в соответствии с требованиями ГОС НОО, разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), 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), модифицирована с учетом собственных возможностей и опыта.

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).

Особенностью представленной программы «Легкая атлетика» является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели.

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.

Ценностными ориентирами содержания данного факультативного курса являются:

- формирование стойкого 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.

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 классов.

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

**Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности**

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.).

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:

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с.	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10м,с.	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0

6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	3-4	5	4	8-13	18
---	---------	---	---	-----	---	---	------	----

С целью определения эффективности занятий 2 раза в год проводится тестирование. Тесты выбираются 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, представленных в таблице в п. 1;
- 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.

### **Содержание программы**

Раздел 1: Бег на короткие дистанции (7 часов).

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть:

- бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;
- высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

Раздел 2: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (7 часов).

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

Практическая часть:

- прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;

- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

- техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

Раздел 3: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (7 часов).

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая часть:

- обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

- обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

Раздел 4: Метание малого мяча (7 часов).

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть:

- метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания;

- метание малого мяча с места из и. п. – стоя боком в направлении метания;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м.

Раздел 5: Подвижные игры с элементами легкой атлетики (6 часов).

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», 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».

### Тематическое планирование

№ п/п	Дата	Название разделов, тем программы	Кол-во часов
Раздел 1. Бег на короткие дистанции			
Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции			
1		Техника выполнения высокого старта и стартового разгона. Бег с ускорением и с максимальной скоростью	1
2		Бег 30м. Подтягивание из виса.	1
3		Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя.	1
4		Бег с ускорением и с максимальной скоростью.	1
Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции			
5		Бег с преодолением различных препятствий прыжками. Прыжки в длину с места.	1
6		Бег с преодолением различных препятствий прыжками. Шестиминутный бег.	1
7		Бег с ускорением и с максимальной скоростью. Бег 30м. Подтягивание из виса	1
Раздел 2. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"			



Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»			
8		Техника прыжка в длину с места	1
9		Прыжок в длину с места	1
10		Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	1
11		Прыжок в длину с разбега	1
12		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1
13-14		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	2
Раздел 3. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"			
Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»			
15-16		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	2
17		Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	1
18		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1
19-21		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	3
Раздел 4. Метание малого мяча			
Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом по направлению метания.			
22-24		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.	3
Метание малого мяча с места из и.п. – стоя боком в направлении метания.			
25-26		Метание малого мяча с места из и.п. – стоя боком в направлении метания.	2
27-28		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.	2
Раздел 5. Подвижные игры с элементами легкой атлетики			
Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики			
29		Футбол	1
30-31		«Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка».	2
32-33		«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка	2

		мячей по кругу», «Мяч среднему».	
34		«Русская лапта».	1
<b>Итого</b>			<b>34</b>

### **Методическое и материально-техническое обеспечение программ**

- Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха; Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.

- Мяч набивной (1 кг, 2 кг);
- Мяч малый (теннисный);
- Скакалка гимнастическая;
- Планка для прыжков в высоту;
- Стойка для прыжков в высоту;
- Лента финишная;
- Дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- Рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- Мячи для метания;
- Мячи баскетбольные;
- Мячи волейбольные;
- Мяч футбольный;
- Измерительные приборы;
- Секундомер;
- Аптечка.

### **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 обучающихся:

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. Физкультурнооздоровительная 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.