

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
школы  
от «14» августа 2023 года  
№           



СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
Гусева Т.В.  
от «30» августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ Тоцкая  
СОШ  
им. А.К. Стерелюхина  
Рыжков В.К.  
Приказ № 21 от «31»  
августа 2023 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
КРУЖКА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»  
6 КЛАСС  
на 2023-2024 учебный год**

**Срок освоения: 1 год (6 класс)**

Составитель:  
**Шайхутдинов К.А., Учитель**

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Лёгкая атлетика» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Лёгкая атлетика» была использована:

Ушаков А.А. Легкая атлетика. Примерная учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва, утв. Федеральным агентством по ФКиС, 2007 г.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» - спортивно-оздоровительная.

**Цель** курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика»: укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями лёгкой атлетикой.

## **Задачи:**

### *Обучающие:*

- совершенствование техники избранного вида спорта (лёгкой атлетики);
- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

### *Развивающие:*

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

### *Воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности лёгкой атлетикой, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Лёгкая атлетика» заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

С обучающимися осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники лёгкой атлетики.

Сроки реализации курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Лёгкая атлетика»: 1 год.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Лёгкая атлетика» реализуется на базе МАОУ Тоцкая СОШ им. А.К. Стерелюхина и МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ.

Данная программа может быть использована как основа для разработки индивидуальной программы для детей.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности по легкой атлетике:**

Универсальными компетенциями обучающихся по курсу являются:



- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по курсу, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по курсу, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по курсу, являются следующие умения:

- представлять легкую атлетику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Содержание курса внеурочной деятельности:

№	Содержание	Формы деятельности	Виды деятельности
1	Легкоатлетические упражнения.  Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.	беседа;  рассказ;  инструктаж;  практика	спортивно-оздоровительная;  познавательная
2	Общефизическая подготовка	рассказ;  практика	спортивно-оздоровительная;  познавательная
3	Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.  Практические занятия:  - бег на короткие дистанции;  - эстафетный бег;  - бег на средние дистанции	беседа;  рассказ;  инструктаж;  практика	спортивно-оздоровительная;  познавательная
4	Теоретические знания по технике легкоатлетических	беседа;	спортивно-оздоровительная;

видов спорта.	рассказ;	познавательная
Практические занятия: - прыжки в высоту; - прыжки в длину; - бег на короткие и средние дистанции; - кроссовая подготовка	инструктаж;  практика	

**Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности. Легкоатлетические упражнения.**

Вводное занятие. План работы. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Значение легкоатлетических упражнений. Специальные беговые упражнения.

**Раздел 2. Общефизическая подготовка.**

- общеразвивающие упражнения, развитие скоростных способностей;
- упражнения на развитие гибкости, мышц спины и брюшного пресса;
- специальные беговые упражнения;
- специальные прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей, упражнения на развитие скоростной выносливости;
- различные прыжковые упражнения и многоскоки, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг, упражнения со скакалками;
- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег.

**Раздел 3. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта. Практические занятия.**

Изучение техники бега (ознакомление с техникой и фазами бега. Изучение техники бега по прямой, техника высокого и низкого старта, выполнение стартовых положений). Совершенствование техники бега.

Бег на короткие дистанции. Бег 30, 60, 100, 200 и 400 м. Равномерный бег 400-800 м. Челночный бег 3x10, 6x10 и 10x10 м.

Эстафетный бег. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Встречная эстафета. Бег 4x100 и 4x400 м.

Бег на средние дистанции (возможно сочетание с ходьбой). Равномерный бег 400-800, 1200-1500 и 3000 м. Бег в медленном темпе (по времени). Интервальный бег.

Подвижные игры.

**Раздел 4. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта. Практические занятия.**

Общие основы техники прыжков (ознакомление с техникой, работой рук в сочетании с движениями ног). Совершенствование техники эстафетного бега.

Прыжки в высоту и прыжки в длину.

Эстафетный бег. Встречная эстафета. Бег 4x100 и 4x400 м.

Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 3x10, 6x10 и 10x10 м. Бег 60, 100 и 400 м. Равномерный бег 400-800, 1200-1500 и 3000 м. Интервальный бег.

Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции (возможно сочетание с ходьбой) 1000, 2000 и 3000 м.



# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Класс - 6

Учитель – Шайхутдинов Кирилл Александрович

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 часа

Планирование составлено на основе программы внеурочной деятельности

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой.  Общие представления об оздоровительном беге.  Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  Специальные беговые упражнения.	1		
2	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.  Требования к безопасности и профилактике травматизма.  Общеразвивающие упражнения без предметов.  Специальные беговые упражнения.	1		
3	ОФП. Изучение техники бега. Высокий и низкий старт.	1		
4	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1		
5	ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции.	1		
6	Обучение технике спринтерского бега. Бег на короткие дистанции: 100 и 200 м.	1		
7	Обучение технике спринтерского бега: выполнение стартовых положений. Бег на короткие дистанции: 400 м.	1		



8	Обучение технике спринтерского бега: совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта). Челночный бег 3x10, 6x10 и 10x10 м.	1		
9	Обучение технике спринтерского бега: выполнение стартовых команд, стартового разгона, изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1		
10	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1		
11	СБУ. Равномерный бег 400-800 м. Интервальный бег.	1		
12	ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1		
13	СБУ. Встречная эстафета. Эстафета 4x100 м.	1		
14	Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета 4x100 и 4x400 м.	1		
15	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1		
16	ОФП. Бег на средние дистанции 1200-1500 м.	1		
17	ОФП. Бег на средние дистанции, 1200-1500 м. Подвижная игра.	1		
18	ОФП. Метание набивных мячей 1-2 кг. Интервальный бег.	1		
19	ОРУ. Бег в медленном темпе. Специальные прыжковые упражнения.	1		
20	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1		
21	ОРУ со скакалками. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1		
22	Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1		
23	ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1		
24	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись».	1		

25	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись».	1		
26	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе.	1		
27	Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета 4х100 и 4х400 м.	1		
28	СБУ. Бег в сочетании с ходьбой 3000 м.	1		
29	ОРУ. Кроссовый бег 2000 м.	1		
30	Равномерный бег 1200-1500 м. Челночный бег.	1		
31	СБУ. Равномерный бег 400-800 м.	1		
32	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1		
33	Равномерный бег 1200-1500 м. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.	1		
34	Специальные прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой. Равномерный бег 1200-1500 м.	1		

### Список литературы для обучающихся

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. - М.: 2008
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М.: 2017
3. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий Планирование и организация занятий. - М.: Дрофа, 2008. - 331 с.
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие, - М.: НЦ ЭНАС, 2012
5. Травкин Ю.Г, Ивочкин В.В, «Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба)» - М.: Наш спорт, 2009
6. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 2011

## Список литературы для родителей

1. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха
2. Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.
3. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.

## Система оценки результатов освоения курса внеурочной деятельности

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление промежуточной аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов.

### Формами промежуточной аттестации являются:

1. Контрольные испытания (тестирование) по нормативам.
2. Учёт личных результатов обучающихся в соревнованиях.

## Нормативы контрольных испытаний

### Юноши

№ п/п	Упражнения	оценка	Возраст		
			13	14	15
1	Бег 60 метров, сек	5	9.6	9.2	8.2
		4	9.9	9.5	8.6
		3	10.2	9.8	9.0
2	Прыжок в длину, см	5	190	200	215
		4	180	190	200
		3	165	175	185
3	Челночный бег 3x10 м, сек	5	7.8	7.5	7.2
		4	8.1	7.8	7.5
		3	8.4	8.1	7.8
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту	5	35	39	49
		4	32	35	44
		3	29	31	39
5	Бег на 3000 м, мин, сек	5	15.20	14.50	13.30

		4	16.0	15.20	14.10
		3	16.30	16.0	15.0

### Девушки

№ п/п	Упражнения	оценка	Возраст		
			13	14	15
1	Бег 60 метров, сек	5	10.4	10.0	9.6
		4	10.8	10.4	10.0
		3	11.2	10.8	10.4
2	Прыжок в длину, см	5	160	180	180
		4	150	170	170
		3	140	155	160
3	Челночный бег 3x10 м, сек	5	8.8	8.0	8.0
		4	9.1	8.5	8.5
		3	9.4	8.8	8.7
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту	5	33	37	43
		4	31	35	40
		3	29	33	37
5	Бег на 2000 м, мин, сек	5	11.40	10.30	10.0
		4	12.10	11.0	10.30
		3	12.50	11.40	11.10