

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №2 с углубленным изучением отдельных предметов»

Обсуждена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ СШ 2
Л.А. Адыева
«28» августа 2025 года
Приказ № 56

**Программа курса внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»**

Возраст: 7-11 лет

Срок реализации программы: 4 года

г. Красноуфимск
2025 год

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса.

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их

в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Учащиеся принимают активное участия в школьной спортивной спартакиаде, демонстрируя свои знания, умение и навыки, а так же в городских спортивных мероприятиях. Школьники награждаются почетными грамотами, медалями, кубками.

Содержание курса

Группа начальной подготовки

1 года обучения

Ходьба с различным положением рук, ног, туловища с изменением направления и темпа.

Бег на короткие дистанции от 10 м до 60 м.

Бег из высокого старта и различных исходных положений.

Бег на развитие выносливости до 6 минут.

Челночный бег: 2 – 4 х 9 м и др.

Бег через различные препятствия, бег с барьерами до 40 см высотой.

Прыжки в длину «согнув ноги» с 3-7 беговых шагов, с полного разбега. Элементы техники приземления и отталкивания – общие понятия.

Прыжки в высоту с 3-7 беговых шагов способом «перешагиванием», «на взлет». Общие понятия о технике отталкивание.

Прыжковые комплексы на гимнастических скамейках, однократные и многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и на двух ногах.

Метание малого мяча с места, с одного, с двух и трех шагов разбега. Метание мяча в цель и на дальность.

Техника метания мяча с отведением руки «прямо - назад».

Группа начальной подготовки 2 года обучения

Бег на короткие дистанции от 20 м до 100 м. Бег на 300 м, 1000 м. Кроссовый бег до 8 минут. Бег в гору и с горы. Бег с сопротивлением. Бег с высокого старта и из различных исходных положений. Бег через различные препятствия, барьерный бег. Челночный бег, эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники отталкивания и приземления, серийные отталкивания через 1-3 шага.

Прыжки в высоту с разбега способами: «на взлет», «волной», «перешагиванием». Элементы техники отталкивания и перехода через планку. Прыжковые комплексы.

Метание малого мяча «из-за спины через плечо» с места, с шага и трех шагов разбега способами отведения руки: «Прямо-назад», «Через сторону назад». Метания в цель и на дальность. Броски набивных мячей до 1 кг.

Группа начальной подготовки 3 года обучения

Ходьба в различном темпе. Специальные беговые упражнения.

Бег с высокого и низкого старта по команде. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции от 20 до 150 м. Бег на 300 м, 1000 м. Кроссовый бег до 10 минут. Бег в гору и с горы. Бег с сопротивлением. Бег через различные препятствия, бег с барьерами до 50 см высотой. Челночный бег. Эстафетный бег, техника приема и передачи эстафетной палочки.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники отталкивания и приземления. Комплексы прыжковых упражнений. Прыжки с места, тройной и многократные прыжки на одной и двух ногах.

Прыжки в высоту с разбега способами: «На взлет», «Волной», «Перешагиванием». Элементы техники отталкивания и перехода через планку.

Метание малого мяча «из-за спины через плечо» с места, двух, трех шагов и полного разбега. Техника отведения мяча: «вперед, вниз и назад». Метание мяча в цель и на дальность. Броски набивного мяча до 2 кг различными способами.

Группа начальной подготовки 4 года обучения

Ходьба в умеренном и быстром темпе с различными исходными положениями.

Специальные беговые упражнения. Бег с высокого и низкого старта под команду. Бег от 20 до 200 м. Бег на 300 м, 1000 м на время, кроссовый бег до 12 минут. Бег в гору и с горы. Бег с сопротивлением. Бег с барьерами до 50 см высотой. Челночный бег. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и «ножницы». Элементы техники отталкивания и приземления. Прыжковые упражнения и прыжковые комплексы. Прыжки в высоту с разбега способом «На взлет», «Волной», «Перешагиванием». Разбег в сочетании с отталкиванием. Серийные отталкивания в беге.

Метания малого мяча «из-за спины через плечо» с места, двух, трех шагов и полного разбега. Отведения мяча способом «от плеча назад», «вперед вниз назад», «через верх-назад». Метания мяча в цель и на дальность. Броски набивного мяча двумя руками различными способами (вес 2 кг).

Содержание теоретической подготовки для учащихся этапа начальной подготовки

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

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

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.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м.. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

По итогам трех лет обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики.
- легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции

Учебно-тематический план 1 год обучения

Таблица 1

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
5.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
6.	Общая физическая и специальная подготовка.	15	-	15

7.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	13	-	13
8.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
9.	Итого:	34	5	29

На первом году обучения занятия проводятся с нагрузкой 1 часа в неделю (таблица 1). На данном этапе предполагается ознакомление с видами легкой атлетики, укрепления здоровья и закаливания организма школьников. Воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости. Изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

Таблица 2

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	2	-
5.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
6.	Общая физическая и специальная подготовка.	14	-	14
7.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	13	-	13
8.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
9.	Итого:	34	6	28

На втором году обучения занятия проводятся с нагрузкой 1 час в неделю (таблица 2). Укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма занимающихся. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности, укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие общей выносливости, ловкости, быстроты, силы, дальнейшее укрепление гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять. Укрепление опорно-связочного аппарата. Воспитание, волевых качеств, выявление интереса к занятиям тем или иным видам легкой атлетики. Обучение основам техники бега, прыжков. Выполнение нормативов III юношеского разряда по избранным видам спорта.

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

Таблица 3

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Основы техники видов легкой атлетики.	2	1	1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6.	Общая физическая и специальная подготовка.	14	-	14
7.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.	13	-	13
8.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
9.	Итого:	34	5	29

На третьем году обучения занятия проводятся с нагрузкой 1 час в неделю. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности; развитие скоростно-силовых и волевых качеств, воспитание общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков; ведение дневника тренировок и анализирование своего выступления и выступления товарищей в спортивных соревнованиях; определение вида для специализации в легкой атлетике.

**Учебно-тематический план
4 год обучения**

Таблица 4

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Основы техники видов легкой атлетики.	2	2	-
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	2	-
6.	Общая физическая и специальная подготовка.	13	-	13
7.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.	14	-	14
8.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
9.	Итого:	34	7	27

На четвертом году обучения занятия проводятся с нагрузкой 1 час в неделю (таблица 4). Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся; повышение уровня разносторонней физической подготовленности; развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, воспитание общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков; обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях; определение вида для специализации в легкой атлетике.