

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования г. Новошахтинска

МБОУ СОШ №34

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол №1 от «29» 08
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

председатель МС школы

Лукашева С.Ф.

Протокол №1 от «29» 08
2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ №34

Кораблева Т.С.

Приказ №56/1 от «29» 08
2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления

«Легкая атлетика»

для 8-9 классов

Новошахтинск 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена на основании:

– федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

– комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, допущенной Министерством образования и науки РФ, М.: Просвещение, 2011.

Актуальность настоящей программы заключается в следующем: вовлечение детей, ведущих малоподвижный образ жизни в различные спортивные секции, кружки, в которых раскрываются скрытые возможности в формировании логического мышления, повышении самооценки, общении со сверстниками и коллективного взаимодействия.

Педагогическая целесообразность позволяет решить ребенку проблему занятости свободного времени, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель курса: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение способами укрепления организма, обучающихся посредством занятий легкой атлетикой.

Задачи курса:

Образовательные:

1. Дать представление об оздоровлении организма и улучшения самочувствия;
2. Привитие интереса к занятиям легкой атлетики;
3. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка;
4. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции

Развивающие:

1. Развить координацию движений и основные физические качества;
2. Способствовать повышению работоспособности обучающихся;
3. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

1. Воспитание нравственных и волевых качеств;
2. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
3. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: объяснение; рассказ; разбор; указание; команды и распоряжения; подсчет.

Наглядные методы: показ упражнений и техники выполнения упражнений; использование учебных наглядных пособий; видеофильмы, DVD, слайды.

Практические методы: метод упражнений; метод разучивания по частям; метод разучивания в целом; соревновательный метод; игровой метод; непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Формы обучения:

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия; теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.); контрольные испытания; контрольные соревнования.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Общая характеристика курса. В учебном процессе легкая атлетика используется как важное средство общей физической подготовки обучающихся. Широкое применение легкой атлетики объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использовать его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга

Место курса в образовательном пространстве школы.

Программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» реализуется в рамках плана внеурочной деятельности МБОУ СОШ №34 на 2025-2026 учебный год. На изучение программы в 8-9 классах предусмотрено одно занятие в неделю по 1 академическому часу, по годовому календарному учебному графику школы продолжительность учебного года составляет 34 недели, на изучение курса отведено 34 часа. Занятия проводятся на спортивной площадке и в спортивном зале.

Учебно- тематический план.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Основы знаний	2	2
2	Практические занятия спортивная ходьба		4
3	Бег (короткие дистанции, бег с препятствиями, эстафетный бег,)		8

	Кроссовая подготовка		8
4	Прыжки в длину и высоту		5
5	Метания		5
4	Общая физическая подготовка	В процессе занятий	
5	Итого:	2	32

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по направлению «Легкая атлетика».

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- развитие мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности и личностный смысл обучения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- готовность конструктивно разрешать конфликты, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование у обучающихся представлений о значении физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, спортивные кружки и секции, оздоровительный досуг);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Структура и содержание учебной дисциплины «Легкая атлетика», лёгкая атлетика как вид спорта.
2. Техника и методика обучения спортивной ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям.
3. Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики.

Основы знаний учебной дисциплины «Легкая атлетика», лёгкая атлетика как вид спорта.

Легкая атлетика как предмет учебного плана. Задачи, значение и содержание предмета. Легкая атлетика как средство физического воспитания. Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение занятий легкой атлетикой.

Легкая атлетика как вид спорта. Возникновение легкой атлетики. Виды бега, прыжков и метаний на Олимпийских играх в Древней Греции. Основные этапы развития легкой атлетики в России. Значение соревнований для развития легкой атлетики. Участие российских легкоатлетов в крупнейших международных соревнованиях. Классификация и

общая характеристика видов легкой атлетики: бег, прыжки, метания, многоборья. Основные понятия и терминология.

История лёгкой атлетики. Прослушивание докладов по истории лёгкой атлетики.

Техника бега, ходьбы, прыжков и метаний.

Основы техники спортивной ходьбы и бега. Характеристика цикла движений при ходьбе и беге. Взаимодействие скорохода и бегуна с опорой. Зависимость скорости передвижения от длины и частоты шагов. Части спортивного бега: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, остановка. Особенности техники бега на различные дистанции. Разучивание техники бега с барьерами.

Основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Факторы, влияющие на результат прыжка. Особенности взаимодействия прыгуна с опорой. Фазы прыжка. Анализ техники прыжков в длину, высоту, тройным.

Основы техники метаний. Метание как способ перемещения снаряда в пространстве. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда. Фазы метаний. Способы метаний. Особенности техники метания планирующих снарядов.

Практические занятия. Обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного и барьерного бега, спортивной ходьбы. Обучение технике легкоатлетических прыжков (в длину, в высоту способами «Перешагивание» и «Фосбери-флоп»). Обучение технике метания малого мяча.

Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики.

Общеразвивающие упражнения. Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения. Упражнения для развития частоты движений и быстроты двигательной реакции. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы.

Практические занятия. Освоение комплексов упражнений для развития физических качеств.

Формы организации.

Основной формой организации образовательного процесса в спортивной секции «Легкая атлетика» являются учебно-тренировочные занятия в группе, а также участие в школьных, городских соревнованиях и спортивных праздниках, соревнования с другими образовательными учреждениями, самостоятельные занятия.

Занятия легкой атлетикой подразделяются на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью;
- с образовательно-обучающей направленностью;
- с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом занятия по своим задачам могут быть групповыми и индивидуальными в составе группы. Занятие по легкой атлетике состоит из трех взаимосвязанных частей:

- а) подготовительной (разминка);
- б) основной;
- в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике в легкой атлетике, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в соревнованиях;
- развитие физических способностей.

В заключительной части занятия подводятся итоги, отмечаются положительные моменты и допущенные недочеты. Для лучшего и более быстрого усвоения материала обучающимся даются домашние индивидуальные задания.

Так же для повышения заинтересованности используются: подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры: «Смена мест», «Передача мяча над головой», «Передача мяча между ног», «Встречная эстафета с бегом», «Передача мяча с отскоком от баскетбольного щита», «Передача мяча во встречных командах», «Встречная эстафета баскетболиста»,

«Мини-футбол», «Мини-баскетбол» «Челнок», «Эстафета с мячом», «Старт с выбыванием», «Старты с мячами».

По окончании изучения программы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Промежуточной и итоговой аттестацией в программе «Легкая атлетика» является сдача контрольных упражнений:

- 20-25 декабря 2025 года – промежуточная аттестация;
- 20-25 мая 2026 года – итоговая аттестация.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень			
	Декабрь	Май	Декабрь	Май
	Мальчики		Девочки	
Подтягивание в висе, количество раз	10	12		
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз			14	18
Прыжок в длину с места, см	175-185	185-210	160– 170	175 – 185
Бег 30м с высокого старта, сек	6,3 – 5,9	5,8 – 5,6	6,5 – 5,9	6,3 – 6,0
Бег 1000м, мин. сек	5.10	4.50	6.00	5.30

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре
2. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха
3. Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.
4. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.
5. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html.
7. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.
8. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для обеспечения образовательного процесса используется необходимое оборудование: стенка гимнастическая; мост гимнастический подкидной; скамейка гимнастическая жесткая; маты гимнастические; набивные мячи (1кг, 2 кг); гимнастические скакалки; гимнастические палки; гимнастические обручи; планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; рулетка измерительная; секундомер; яма для прыжков в длину.