

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Валуйская средняя общеобразовательная школа №4» Белгородской области

<p>«Согласовано»</p> <p>Руководитель МО <i>Говорова Е.С.</i> Говорова Е.С.</p> <p>Протокол № 1 от «10» 08. 2023 г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора ОГБОУ «Валуйская СОШ № 4» Белгородской области <i>Ефимова Н.В.</i> Ефимова Н.В.</p> <p>«15» 08. 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор ОГБОУ «Валуйская СОШ № 4» Белгородской области <i>Зеленская Г.В.</i> Зеленская Г.В.</p> <p>Приказ №307 от «30» 08. 2023 г.</p>
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Кравчик Светланы Викторовны**

внеурочная деятельность «Легкая атлетика»

Уровень обучения: основное общее образование

Срок реализации программы – 1 год

**8 «В» класс**

г.Валуйки-2023 год

Программа «Легкая атлетика» спортивно-оздоровительной направленности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура». В основу программы положена авторская методика обучения детей Г.А. Колодницкого, В.С.Кузнецова, М.В.Маслова.

**Автор программы:** Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.

**Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета  
От «30» августа 2023 г., протокол № \_\_\_\_.**

**Председатель** \_\_\_\_\_ **подпись** \_\_\_\_\_ **Ф.И.О.**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культурой. На занятиях легкой атлетикой обучающиеся далеко не всегда активно и с желанием выполняют учебные задания, особенно когда они связаны многократным повторением однообразных двигательных действий. В средней школе (5-8 классы) используются отдельные элементы легкой атлетики в игровой форме. Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми умениями и навыками, а также способствуют развитию физических способностей.

### Отличительные особенности программы

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет учащимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по этой программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- умение работать над ошибками, слышать, концентрироваться, ставить задачи перед собой и стремиться к их решению.

### Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

**Новизна** рабочей программы в том, что она расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков и может быть использована в качестве:

- программы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях;
- начального этапа в рамках многолетней программы подготовки спортсменов;
- программы гармоничного развития детей в рамках дополнительного образования.

**Актуальность** рабочей программы обусловлена тем, что в начальной школе происходят радикальные изменения: на первый план выдвигается развивающая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению личности младших школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей.

Рабочая программа написана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М; Просвещение, 2011.

**Педагогическая целесообразность рабочей программы** в том, что школе принадлежит решающая роль в системе физического воспитания, ведущая роль в деле укрепления здоровья.



## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

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

### **Задачи:**

#### *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.

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

При создании программы авторы учитывали потребности современного российского общества и возрастные особенности развития детей.

**Возраст детей** – от 13 до 14 лет (средний школьный возраст).

**Срок реализации программы** – 1 год

**Режим занятий** – 1 раз в неделю по 1 часу, всего в год 34 часа.

**Условия приема:** к тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

Количество обучающихся в группах на начальном этапе не должно превышать 20 человек. Продолжительность учебного занятия 40 минут (см. табл. 1). Продолжительность занятий зависит от года обучения, возраста и других факторов. Количество рекомендуемых часов указано в тематическом плане.

Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможность для творческой инициативы тренеров и преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

В процессе обучения дети среднего школьного возраста легко и естественно осваивают легкоатлетические упражнения, учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

Дети более старшего возраста овладевают знаниями по истории легкой атлетики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов легкоатлетических упражнений; учатся работе в коллективе, самовыражению; участвуют в соревновательных процессах и т. д.

Регулярные занятия по программе помогают гармоничному развитию детей.

На 4-м году обучения (ступень спортивного совершенствования) возможна квалификация занимающихся как спортсменов.

В основе программы — авторская методика Г.А. Колодницкого, В.С.Кузнецова, М.В.Маслова. Программа апробирована в образовательных учреждениях в рамках дополнительного образования.

Таблица 1

#### СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Часть занятия	Упражнения	Продолжительность части
Вводная	Упражнения общей разминки и/или элементов разминки.	7—10 мин
Основная (тренировочный процесс начальной подготовки)	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, силы, координации, выносливости, а также упражнения с предметами.	20—25 мин
Заключительная	Спортивные игры, эстафеты.	Оставшееся время

#### 4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Для обучения по данной программе используются различные методы:

Словесные методы:

- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчёт.

Наглядные методы:

- показ упражнений и техники выполнения упражнений;
- использование учебных наглядных пособий;
- видеofilмы, слайды.

Практические методы:

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

#### **Форма занятий**

- групповая работа;
- круговая работа;
- индивидуальная работа, лекция;
- самостоятельная работа;
- учебно-тренировочная.

#### **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.

#### **Дополнительные формы тренировочного процесса:**

- тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

### **5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

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; 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).

## **6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **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.

### Уровень физической подготовленности

Примерные нормативы за 8 класс

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 1.000 метров, мин	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Прыжок в длину с места, см	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в высоту перешагивания, см	185	140	130	170	140	120
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	85	80	80	75	70
Подтягивание на перекладине	90	80	70	100	90	80
Метание теннисного мяча, м	5	3	1	-	-	-
Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз/мин)	21	18	15	18	15	12
	28	25	23	33	30	28

### 7. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Виды деятельности
1.	<p><b>раздел: Беговые упражнения</b></p> <p><b>Теоретическая часть:</b>  Знания о физической культуре:  - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетик;  <b>Физическая культура человека:</b>  - проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p>



	телосложения.		
2.	<p><b>Практическая часть:</b> стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.</p> <p><b>раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</b></p> <p><b>Теоретическая часть:</b>  <i>Знания о физической культуре:</i>  - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега  <i>История развития легкой атлетики.</i>  - выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.</p> <p><b>Практическая часть:</b>  - прыжки в длину с места;  - движение в полете в прыжках в длину с разбега;  - подбор индивидуального разбега для каждого ученика;  - ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега.  - Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.</p> <p><b>раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b></p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p>
3.	<p><b>Теоретическая часть:</b>  <i>Знания о физической культуре:</i>  - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.  <b>Физическая культура (основные понятия).</b>  - здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p><b>Практическая часть:</b>  - разбег в сочетании с отталкиванием;  - переход через планку;  - подбор индивидуального разбега для каждого ученика;  - прыжки в высоту с разбега;</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p>

	<p>- специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.</p> <p><b>раздел: Метание малого мяча</b></p> <p><b>Теоретическая часть:</b>  <i>Знания о физической культуре:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.</li> <li><b>Физическая культура человека:</b></li> <li>- умение оказывать помощь своим сверстникам.</li> </ul> <p><b>Практическая часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение «скрестного» шага при разбеге;</li> <li>- метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов;</li> <li>- отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге;</li> <li>- метание малого мяча с полного разбега;</li> <li>- метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м.</li> </ul>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p> <p>Групповая Индивидуальная</p>	
4.	<p><b>раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b></p> <p><b>Теоретическая часть:</b>  <i>Знания о физической культуре:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.</li> <li><b>Способы двигательной деятельности:</b></li> <li>- Организация досуга средствами физической культуры.</li> </ul> <p><b>Практическая часть:</b>  <i>Игры с бегом:</i> «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.  <i>Игры с прыжками:</i> «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «У дочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.  <i>Игры с метанием:</i> «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта».</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p> <p>Групповая Индивидуальная Игровая</p>	
5.			

Приложение к рабочей программе

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 «В» класс

№ п/п	Сроки прохождения – 1 группа		Сроки прохождения – 2 группа		Раздел программы и темы занятий	Воспитательный потенциал	Формы проведения
	Плано вые	фактич еские	Плано вые	Фактич еские			
<b>Бег на короткие дистанции – 7 ч</b>							
1.	6.09		6.09		Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции.	формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Учебно-тренировочная.
2.	13.09		13.09		Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе.	Учебно-тренировочная.
3.	20.09		20.09		Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции.		Учебно-тренировочная.
4.	27.09		27.09		Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции.		Учебно-тренировочная.
5.	4.10		4.10		Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.		Учебно-тренировочная.
6.	11.10		11.10		Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.		Учебно-тренировочная.
7.	18.10		18.10		Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.		Учебно-тренировочная.
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» - 8 ч.</b>							
8.	25.10		25.10		Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных	Учебно-тренировочная.
9.	8.11		8.11		Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	жизнеобеспечивающих систем организма. Формирование умения и	Учебно-тренировочная.



10.	15.11			Подбор индивидуального разбега для каждого ученика.	желания оказывать помощь.	Учебно-тренировочная.	
11.	22.11			Подбор индивидуального разбега для каждого ученика.		Учебно-тренировочная.	
12.	29.11			Подбор индивидуального разбега для каждого ученика.		Учебно-тренировочная.	
13.	6.12			Прыжок в длину с полного разбега.		Учебно-тренировочная.	
14.	13.12			Прыжок в длину с полного разбега.		Учебно-тренировочная.	
15.	20.12			Прыжок в длину с полного разбега.		Учебно-тренировочная.	
<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - 8 ч.</b>							
16.	27.12		27.12	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания».	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе.	Учебно-тренировочная.	
17.	10.01		10.01	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания».		Учебно-тренировочная.	
18.	17.01		17.01	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика.		Учебно-тренировочная.	
19.	24.01		24.01	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика.		Учебно-тренировочная.	
20.	31.01		31.01	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика.		Учебно-тренировочная.	
21.	7.02		7.02	Прыжок в высоту с полного разбега.		Учебно-тренировочная.	
22.	14.02		14.02	Прыжок в высоту с полного разбега.		Учебно-тренировочная.	
23.	21.02		21.02	Прыжок в высоту с полного разбега.		Учебно-тренировочная.	
<b>Метание малого мяча – 6 ч.</b>							
24.	28.02		28.02	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и		Формирование дисциплинированности,	Учебно-тренировочная.

					медленном беге.				корректности, требовательности к себе.	Учебно-тренировочная.
25.	6.03			6.03	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.					Учебно-тренировочная.
26.	13.03			13.03	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега.					Учебно-тренировочная.
27.	20.03			20.03	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега.					Учебно-тренировочная.
28.	3.04			3.04	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 * 1м) с расстояния 12-16 м.				Формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».	Учебно-тренировочная.
29.	10.04			10.04	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 * 1м) с расстояния 12-16 м.					Учебно-тренировочная.
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики – 4 ч.</b>										
30.	17.04			17.04	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики				Формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».	Учебно-тренировочная.
31.	24.04			24.04	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики					Учебно-тренировочная.
32.	8.05			8.05	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики					Учебно-тренировочная.
33.	15.05			15.05	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики					Учебно-тренировочная.
34.	22.05			22.05	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики					Учебно-тренировочная.