

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Самарской области**

**ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук**

РАССМОТРЕНО  
на Педагогическом  
совете ГБОУ СОШ №4  
п.г.т.Безенчук  
Протокол №1 от  
29.08.25г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

Демидова Е.Б.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Шеховцова Л.В.  
Приказ № 450-од от  
29.08.25 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

Класс: 5 – 9  
Количество часов по учебному плану: 34 часа

**п.г.т. Безенчук 2025 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности ШСК «Легкая атлетика» составлена на основе примерной программы внеурочной деятельности «Легкая атлетика», авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М: Просвещение, 2011 г.; в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта среднего общего образования, требованиями Основной образовательной программы ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук и направлена на физическое развитие обучающихся.

Программа ШСК «Легкая атлетика» входит во внеурочную деятельность по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность «Основы самопознания».

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени основного общего образования являются:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015),
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в ред. 2015г.),
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1598),
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106).
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101) [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_389560/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389560/);
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

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

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 экономического 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).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

**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.

**Срок реализации программы:** 5 лет.

Курс внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Легкая атлетика» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 1 час в неделю: в 5 классе – 34 часа, в 6 классе – 34 часа, в 7 классе – 34 часа, в 8 классе – 34 часа, в 9 классе – 34 часа.

По данному курсу оценивание достижений обучающихся проводится по системе «Зачёт – незачёт» по окончании курса в форме выполнения контрольных упражнений и участия в соревнованиях по легкой атлетике.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### ШСК «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

#### Личностные, метапредметные и предметные результаты

##### *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 внеурочной деятельности учащиеся должны:

##### **Знать**

- 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:**

- технику легкоатлетических упражнений;
- тактику применения легкоатлетических упражнений;
- применять их на занятиях и в соревновательной деятельности.

# **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **ШСК «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

### **1 раздел: Беговые упражнения**

#### **Теоретическая часть:**

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике;
- физическая культура человека;
- влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

#### **Практическая часть:**

- стартовый разгон и бег по дистанции 60 м;
- стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

### **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

#### **Теоретическая часть:**

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега;
- история развития легкой атлетики;
- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

#### **Практическая часть:**

- прыжки в длину с места;
- движение в полете в прыжках в длину с разбега;
- 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.

### **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

#### **Теоретическая часть:**

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту;
- организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

#### **Практическая часть:**

- разбег в сочетании с отталкиванием;
- переход через планку;
- прыжки в высоту с разбега;
- специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

### **4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

**Практическая часть:**

- выполнение «скрестного» шага при разбеге;
- метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов;
- отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов;
- метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10 – 12 м.

**5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой****Теоретическая часть:**

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми;
- организация досуга средствами физической культуры.

**Практическая часть:**

- игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты;
- игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», прыжки со скакалкой;
- игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

| № | тема                                                 | кол-во часов |
|---|------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции  | 14           |
| 2 | Метание малого мяча                                  | 4            |
| 3 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»      | 4            |
| 4 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» («ножницы») | 4            |
| 5 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики          | 5            |
| 6 | Участие в соревнованиях                              | 3            |

6 класс

| № | тема                                                 | кол-во часов |
|---|------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции  | 14           |
| 2 | Метание малого мяча                                  | 4            |
| 3 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»      | 4            |
| 4 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» («ножницы») | 4            |
| 5 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики          | 5            |
| 6 | Участие в соревнованиях                              | 3            |

7 класс

| № | тема                                                 | кол-во часов |
|---|------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции  | 14           |
| 2 | Метание малого мяча                                  | 4            |
| 3 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»      | 4            |
| 4 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» («ножницы») | 4            |

|   |                                             |   |
|---|---------------------------------------------|---|
| 5 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 5 |
| 6 | Участие в соревнованиях                     | 3 |

#### 8 класс

| № | тема                                                 | кол-во часов |
|---|------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции  | 14           |
| 2 | Метание малого мяча                                  | 4            |
| 3 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»      | 4            |
| 4 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» («ножницы») | 4            |
| 5 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики          | 5            |
| 6 | Участие в соревнованиях                              | 3            |

#### 9 класс

| № | тема                                                 | кол-во часов |
|---|------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции  | 14           |
| 2 | Метание малого мяча                                  | 4            |
| 3 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»      | 4            |
| 4 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» («ножницы») | 4            |
| 5 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики          | 5            |
| 6 | Участие в соревнованиях                              | 3            |

### Календарно-тематическое планирование

| Раздел                                                         | Темы занятий                                                         | Кол-во часов |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. Бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции (осень) |                                                                      | 7            |
|                                                                | ОРУ. Беговые упражнения, прыжки. Бег на скорость.                    | 3            |
|                                                                | ОРУ. Кроссовый бег. ОФП                                              | 3            |
|                                                                | Контрольные упражнения                                               | 1            |
| 2. Метание мяча                                                |                                                                      | 4            |
|                                                                | Техника безопасности. Выброс мяча. Метание мяча с места              | 1            |
|                                                                | Разбег. Метание с трех шагов разбега                                 | 1            |
|                                                                | Разбег. Метание с полного разбега                                    | 2            |
| 3. Подвижные игры с элементами легкой атлетики                 |                                                                      | 5            |
|                                                                | ОРУ. Русская лапта.                                                  | 2            |
|                                                                | ОРУ. Перестрелка.                                                    | 3            |
| 4. Прыжки в высоту способом «перешагивание» («ножницы»)        |                                                                      | 4            |
|                                                                | Техника безопасности. Подводящие упражнения. Прыжок в высоту с места | 1            |
|                                                                | Разбег. Прыжок в высоту с неполного разбега                          | 1            |
|                                                                | ОФП. Прыжок в высоту с полного разбега                               | 1            |
|                                                                | Участие в соревнованиях по прыжкам в высоту                          | 1            |
| 5. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции (весна) |                                                                      | 7            |
|                                                                | ОРУ. Беговые упражнения, прыжки. Бег на скорость.                    | 3            |
|                                                                | ОРУ. Кроссовый бег. ОФП                                              | 3            |

|                                                    |                                                                     |              |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                                    | Контрольные упражнения                                              | 1            |
| 6. Участие в соревнованиях                         |                                                                     | 3            |
|                                                    | Участие в соревнованиях по л/а кроссу                               | 1            |
|                                                    | Участие в соревнованиях по л/атлетике (многоборье)                  | 2            |
| 7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» |                                                                     | 4            |
|                                                    | Техника безопасности. Подводящие упражнения. Прыжок в длину с места | 1            |
|                                                    | Разбег. Прыжок в длину с неполного разбега                          | 1            |
|                                                    | ОФП. Прыжок в длину с полного разбега                               | 1            |
|                                                    | Контрольное занятие.                                                | 1            |
|                                                    | <b>Итого:</b>                                                       | <b>34 ч.</b> |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

### Список литературы:

1. Лях В.И. Физическая культура.5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/В.И.Лях - 7-е изд.перераб. и доп.-М.: Просвещение, 2019.- 175 с.: ил.- (Школа России).
2. Лях В.И. Физическая культура.8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/В.И.Лях - 7-е изд.перераб. и доп.-М.: Просвещение, 2018.- 175 с.: ил.- (Школа России).
3. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов - М.: Просвещение, 2011.-223с.- (Стандарты второго поколения).
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий - М.: Просвещение, 2016.- 160 с.
5. Примерная программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика», авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М: Просвещение, 2011 г.
6. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
7. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
9. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2008. С. – 3312003.
10. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.
11. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г.