

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования Вологодской области**  
**Управление образования Администрации Устюженского муниципального района**  
**МОУ «Гимназия»**

**СОГЛАСОВАНО**

на педагогическом совете

Ракуф Ракутина Т. М.

Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Ракутина Т.М.

Приказ № 265/1 от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**« Легкая атлетика »**  
**5 классы**  
Кабина Татьяна Сергеевна  
2023-2024 учебный год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе (ФГОС) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения 2010 г. и учебной программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-7 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2010г. и рассчитана на 1год обучения.

Предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, содействие всестороннему развитию личности. В процессе овладения этой деятельностью у юных спортсменов совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

**Актуальность.** Обусловлена проблемой подготовки школьников в условиях спортивной деятельности в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества, влияющих на физическое развитие молодого поколения. Отсюда неправильная осанка, плоскостопие, недоразвитость отдельных групп мышц, впоследствии нередко приводящие к различным заболеваниям, что является важной задачей отечественной физической культуры и спорта. Специальная подготовка легкоатлетов оказывает существенное влияние на морфофункциональные параметры организма школьника.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного материала**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования **Федерального государственного образовательного стандарта** данная рабочая программа для **5-7классов** направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в тренировочных занятиях по лёгкой атлетике и подвижным играм.

**Личностные** результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения умения и навыков в лёгкоатлетических видах. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в лёгкой атлетике.

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения техники выполнения лёгкоатлетических упражнений, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметные** результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется освоения тренировочного процесса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий лёгкой атлетикой и подвижными играми.

### **Цель программы:**

Целью программы является оздоровление молодого поколения, развитие жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость. Обучить основам легкоатлетических прыжков и других видов легкой атлетике.

Учитывая эти особенности, программа по легкой атлетике для школьников ориентируется на решение следующих задач.

### **Задачи программы:**

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;

- обучение и совершенствование легкоатлетическим упражнениям, гимнастическим, подвижным и спортивным играм;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- формирование общих представлений о легкой атлетике, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;

- обучение простейшим способам физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебно-тренировочного материала на целостное формирование мировоззрения юных спортсменов в области легкой атлетике и физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

### **Краткая характеристика программы:**

Программа составлена для школьников 5-7классов.

Предусматриваются следующие направления обучения:

- общефизическая подготовка с элементами других видов спорта;

-обучение техники видов легкой атлетики;

-умение правильно выполнять гимнастические упражнения различного характера, специально беговые упражнения на развитие определенных качеств;

-самостоятельно выполнять задания;

Выступление в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**Физическая культура и спорт в РФ.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

**История развития легкоатлетического спорта.** Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

**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, правила применения солнечных ванн, 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, правила пользования спортивным инвентарем.

**Практические занятия.** Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики и подвижных игр.

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой и подвижными играми .** Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой и подвижными играми. Возможные травмы и их предупреждения.

**Знакомство с правилами соревнований.**

**Практические занятия.** Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**Общая физическая подготовка.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на

формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

*Упражнения из других видов спорта. Акробатика.* Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; «мостик», стойка на голове и руках, согнув ноги (обозначить); *Подвижные игры.* Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему».

*Мини-баскетбол.* Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Пионербол.* Поддачи мяча, ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски поворотам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

*Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами* (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднятие согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

### **Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.**

*Ходьба. Обычная* в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба ,бег в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

*Бег.* Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной

интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

*Прыжки.* С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

*Метание.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ Кол- во часов	Наименование разделов и тем	Тренировочные результаты	Форма подведения итогов	Количес- тво часов
1	<b>Легкая атлетика. Спринтерский бег.</b> История легкой атлетики. Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а и подвижных игр. Техника выполнения высокого старта, обучение Бег по дистанции (30-40м). Эстафетный бег. Игра «перестрелка».	<b>Научиться:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Теоритическая Практическая	1
2	Равномерный бег. Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ у гимнастической стенке Бег с высокого старта (20—30м). Повторный бег 5х20м с учетом времени. Подвижные игры.	<b>Научиться:</b> правильно осваивать технику выполнения специальных беговых упражнений	Практическая	1

3	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Техника выполнения низкого старта, обучение Бег по дистанции (30-40м). Подвижные игры.	<b>Научиться:</b> правильно осваивать технику выполнения специальных беговых упражнений и правильно принимать положения низкого старта	Практическая	1
4	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в парах. Повторный бег 5x20м с низкого старта с учетом времени. Эстафетный бег.	<b>Научиться:</b> правильно передавать эстафетную палочку в эстафетном беге	Практическая	1
5	<b>Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.</b> Подбор разбега в прыжках с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега.	<b>Научиться:</b> правильно подбирать короткий разбег в прыжках в длину	Практическая	1
6	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ	<b>Научиться:</b> правильно	Практическая	1

	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Метания м/мяча с места, с шага, с 3х шагов. Подвижные игры.	разбегаться до места отталкивания с последующим отталкиванием в прыжках в длину		
7	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в парах. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Метания м/мяча с места, с шага, с 3х шагов. Элементы спортивных игр	<b>Научиться:</b> правильно метать м/мяч с места и выполнять бросковые шаги	Практическая	1
8	Медленный бег. Комплекс ОРУ у гимнастической стенке. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Метания м/мяча на дальность. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	<b>Научиться:</b> правильно метать м/мяч с места и выполнять бросковые шаги	Практическая	1
9	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Подбор разбега. Комплекс упражнений на развитие гибкости	<b>Научиться:</b> правильно подбирать короткий разбег в прыжках в высоту	Практическая	1
10	Разминочный бег. ОРУ у гимнастической стенки. Спец.	<b>Научиться:</b> правильно	Практическая	1

	прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с короткого разбега .Подвижные игры.	выполнять отталкивание толчковой ногой		
11	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Подвижные игры		Практическая	1
12	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Прыжки в высоту с прямого разбега, толчок двумя с разворотом спиной к планке ,лицом к планке кувырком в глубину. Элементы спорт. игр.	<b>Научиться:</b> правильно выполнять подводящие гимнастические упражнения для прыжков в высоту	Практическая	1
13	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально прыжковые упражнения Прыжки в высоту	прыжков в высоту	Практическая	1
14	Общая физическая подготовка Гигиенические требования к занятиям физкультурой. ОРУ в парах. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Элементы спортивных игр.	<b>Научиться:</b> синхронно выполнять ору в парах. Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	Практическая	1
15	Бег для общ. выносливости .Комплекс	Научиться: играть	Практическая	1

	<p>силовых упражнений (наклон туловища вперед из положения лежа(пресс), подтягивания в висе, подъем туловища вверх из положения лежа на животе(спина), сгибание разгибание рук из упора лежа(отжимания)</p> <p>Элементы спортивных игр.</p>	<p>в баскетбол по упрощенным правилам</p>		
16	<p>Упражнения на осанку. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.</p>	<p>Научиться: играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>Практическая</p>	<p>1</p>
17	<p>Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах. Акробатика. Кувырки вперед, назад. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины</p>	<p><b>Научиться:</b> выполнять кувырки вперед</p>	<p>Практическая</p>	<p>1</p>
18	<p>Медленный бег, разновидность бега Акробатика. Кувырки вперед, назад. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины Эстафеты</p>	<p><b>Научиться</b> :выполнять кувырки вперед</p>	<p>Практическая</p>	<p>1</p>
19	<p>Бег для общ. выносливости. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины. Комплекс силовых упражнений с</p>	<p>Научиться: играть в баскетбол по упрощенным</p>	<p>Практическая</p>	<p>1</p>

	набивным мячом. Элементы спортивных игр.	правилам		
20	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах. Акробатика. Кувырки вперед, назад. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины подвижные игры.	<b>Научиться:</b> синхронно выполнять ору в парах.	Практическая	1
21	Бег с барьерами Бег для общ. выносливости Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ у гимнастической стенке. Барьерные упр. Элементы спортивных игр. Эстафеты.	<b>Научиться:</b> правильно выполнять барьерные упр. На маховую и толчковую ноги	Практическая	1
22	Бег для общ. выносливости .Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ с предметами. Барьерные упр. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	<b>Научиться:</b> правильно преодолевать барьер, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Практическая	1
23	Бег для общей выносливости. Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ с предметами. Барьерные упражнения, бег с барьерами в три	<b>Научиться:</b> правильно выполнять бег с барьерами в три	Практическая	1

	шага. Подвижные игры.	шага		
24	Бег для общей выносливости. Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ с предметами. Барьерные упр, бег с барьерами в три шага. Подвижные игры.		Практическая	1
25	Бег на средние дистанции. Равномерный бег с последующим ускорением. Повторный бег по кругу (2x200м) Подвижные игры.	<b>Научиться:</b> бегать в равномерном темпе	Практическая	1
26	Развитие выносливости. Повторный бег по кругу (100м,200м,300м.) Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спортивных игр.	<b>Научиться:</b> бегать в равномерном темпе с последующим	Практическая	1
27	Бег по кругу. Развитие выносливости. Силовые упражнения. Подвижные игры.	ускорением в беге, играть в	Практическая	1
28	Шестиминутный бег количество метров за 6 мин, ОРУ Специально беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	баскетбол по упрощенным правилам	Практическая	1
29 2	Кроссовая подготовка. Равномерный бег с последующим	<b>Научиться:</b> правильно	Практическая	1

	ускорением(10мин). Преодоление полосы препятствий	преодолевать полосу препятствий. Научиться: играть в игру «перестрелка»		
30	Равномерный бег с последующим ускорением. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.		Практическая	1
31	Равномерный бег с последующим ускорением. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.		Практическая	1
32	Равномерный бег с последующим ускорением. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.		Практическая	1
33	Кросс 2000м. Подвижные игры.		Практическая	1
34	Комплекс упражнений на гибкость. Подвижные игры.		Практическая	1

Раздел программы **лёгкая атлетика** ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>	<b>Результат</b>
<i>Личностные</i>	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
<i>Регулятивные</i>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и

	<p>условиями их реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul>
<b><i>Познавательные</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</li> <li>- выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</li> </ul>
<b><i>Коммуникативные</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>

- Значение общеразвивающих и специальных упражнений.

- Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

- Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов легкой атлетики.

- Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

- Для развития силы-упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.

- Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.

- Для развития выносливости-длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

- Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

- Специальные упражнения, включающие элементы основных видов легкой атлетики, их варианты, а так же движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых усилий.

- Специальные упражнения бегуна, специальные упражнения прыгуна.

### **Бег на средние дистанции и по пересеченной местности.**

Скорость бега зависит от длины и частоты шагов. Фазы отталкивания, полета и опоры. Положение туловища. Работы рук. Обучить: высокому старту и стартовому разгону. Бегу по повороту. Финишированию. Особенности бега по пересеченной местности.

Методика преподавания. Последовательность решения задач и основные средства. Дыхание при беге на средние дистанции и по пересеченной местности. Одежда и обувь. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

### **Бег на короткие дистанции.**

Обучить низкому старту и дать общую характеристику бегу на короткие дистанции. Стартовый разгон и его особенности. Бег по дистанции и динамика скорости. Положение туловища, работа рук, основные фазы бегового шага, финиширование. Особенности техники бега по повороту. Методика обучения. Последовательность обучения. Основные средства. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

### **Прыжок в высоту, в длину с разбега.**

Подбор длины разбега. Особенности последних шагов разбега. Фаза отталкивания. Движения в фазе полета и приземление.

Методика преподавания. Последовательность решения задач при обучении. Обувь для прыжков в высоту. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

### **Методическое обеспечение:**

- форма занятий- учебно-тренировочная
- групповой метод организации
- спортоборудование
- спортивный инвентарь