Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы им.Героя Советского Союза Елисова Павла Александровича муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

«ПРОВЕРЕНО **на заседании ШМО»** **Рекомендуется к утверждению** **Протокол № 1** **от 10 августа 2026 г.** **Председать ШМО:** **Негодяева Г.М.**	**«ПРОВЕРЕНО»** **заместитель директора по ВР:** **Ковригина Н.Ю.** **10 августа 2026 г.**	**«УТВЕРЖДЕНО»** **Приказ № 333** **от 10 августа 2026 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Легкая атлетика»

Направление: ВД по развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации и профориентации

Класс: 6 класс

Составители: Негодяева Г.М.

Срок реализации: 1 год

Подписан цифровой подписью: da829439-b31c-4666-80f2-eee513e2a9f5
DN: CN=da829439-b31c-4666-80f2-eee513e2a9f5
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.09.19 20:31:26+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2025.1.0

с. Кинель-Черкассы 2026 год

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2023 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 6-х классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2023. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.) Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организмы огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой. 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. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время. 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.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в

психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний. Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребенка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса. Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 35 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой. Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой. 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; 3 -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.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 6-х (возраст учащихся – 12-13 лет). **Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год).

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки. Основными формами подведения итогов программы являются:
- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике. Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий. Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля: вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам; итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приѐмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лѐгкой атлетики 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 своѐ 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.). Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся: В результате изучения раздела «Лѐгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны **характеризовать:**

- значение лѐгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лѐгкой 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 лѐгкой атлетики.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лѐгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой

легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

- контролировать своѐ самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лѐгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Календарно-тематический план курса «Легкая атлетика» 6-й класс

№	Тема	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. История развития легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.	1	
2	Техника выполнения высокого старта		1
3	Игры с бегом:»Волк во рву»,»Жмурки»		1
4	Стартовый разгон		1
5	Технические элементы		1
6	Игры с бегом:»Ловишки»,»Картошка»		1
7	Техника движения рук в беге		1
8	Игры с бегом: «Выше ноги от земли», Лапта»		1
9	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона		1
10	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью		1
11.	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега		1
12.	Ритм последних шагов		1
13.	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		1
14.	Игры с прыжками: « рыжки по полоскам».		1
15.	Техника отталкивания в прыжках в длину **с** разбега «согнув ноги»		1
16.	Техника приземления		1
17.	Техника разбега в сочетание с отталкиванием		1
18.	Техника перехода через планку		1
19.	Техника разбега в сочетании отталкиванием		1
20.	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»		1
21.	Отработка элементов прыжка.		1
22.	Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии		1

23.	Игры с метанием: «Кто дальше бросит».		1
24	Метание малого мяча с одной шага, стоя боком в направлении метания.		1
25	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 6-8м.		1
26	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега		1
27	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.		1
28	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега		1
29	Игры с метанием: «Лапта».		1
30	Эстафеты		1
31	Отработка элементов метания		1
32	Закрепление материалов		1
33	Сдача нормативов		1
34	Контрольный зачет		1
	ИТОГО		**34 часа**