

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Школа № 23 имени Пальмиро Тольятти»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

На заседании МО классных  
руководителей

Протокол №1 от 26.08.2022

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Кукушкина И. В.

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Глиба О. В.

29.08.2022г.

Директор МБУ «Школа №23»

\_\_\_\_\_ Бутина О.Е.

Приказ №171-од от 31.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Легкая атлетика»**

Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность

Классы: 5 - 6

Количество часов по учебному плану 34ч. в год, 1ч. в неделю

Составитель: учитель физической культуры Дакин А. М.

## Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы МБУ «Школа №23»

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма школьников, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5-9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Программа разработана для учащихся 5-9 классов. Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа в год, 1 час в неделю. Срок реализации программы — 1 год.

**Цель программы:** - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; - освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

# I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## Метапредметные результаты программы

### Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятия.  
учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

### Познавательные УУД:

- Умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
1. Знание учащимися основных	1. Учащиеся должны уметь	1.Учащиеся самостоятельно

видов легкой атлетики 2. Правила поведения на занятиях и в спортивном зале.	правильно выполнять технику бега на короткие и длинные дистанции, технику прыжка в длину.	выполняют технические приёмы. 2. Контролируют своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой. 3. Самостоятельно могут организовать занятие по л.а.
--	---	---

**Форма контроля:** Обучающийся в конце учебного года получает «Зачёт» по программе "Легкая атлетика", если он активно принимает участие в школьных районных или городских соревнованиях и успешно сдает нормативы:

Норматив	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Прыжок в длину с места	М- не менее 165 см Д- не менее 155 см	М- не менее 170 см Д- не менее 160 см	М- не менее 180 см Д- не менее 165см	М- не менее 190 см Д- не менее 170 см	М- не менее 200 см Д – не менее 180 см
Бег 30 м	М- не более 5,8 сек Д- не более 6.0 сек	М- не более 5,6 сек Д- не более 5.8 сек	М- не более 5,4 сек Д- не более 5.6 сек	М- не более 5,2 сек Д- не более 5.4 сек	М- не более 5 сек Д- не более 5.2 сек
Челночный бег 3x10м	М -не более 5.7сек Д- не более 5.9 сек	М -не более 5.5сек Д- не более 5.7 сек	М -не более 5.1сек Д- не более 5.5 сек	М -не более 4.9 сек Д- не более 5.4 сек	М -не более 4.7сек Д- не более 5.2 сек

В качестве итогового мероприятия, в котором учащиеся могут продемонстрировать свои умения и навыки - соревнование «Самый быстрый и сильный ученик».

## II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 5 класс

#### 1. Теоретическая подготовка. 2 часа

Вводное занятие. Правила поведения и ТБ при занятиях легкой атлетикой. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

#### 2. Беговые упражнения . 8 часов

Высокий старт. Бег с ускорением. Низкий старт. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100м. Эстафетный бег 4x50м. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 300-500 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Бег 200метров.

#### 3. Прыжковые упражнения. 6 часов

Прыжки в длину. Прыжки через барьеры

#### 4. Общая физическая подготовка 9 часов

Упражнения на развитие всех физических качеств. Сгибания и разгибания рук , подтягивания, поднимание туловища. Наклоны к ногам из положения сидя и стоя.

#### 5. Соревнования и спортивные праздники. 8 часов

Участие в школьных спортивных праздниках : «Папа,мама,я- спортивная семья», «Школьные Олимпийские игры» , «Спортивные эстафеты». Участие в спартакиаде школьников в «Легкоатлетическом кроссе» и эстафете посвященной Дню Победы.

#### 6. Спортивное соревнование - «Самый быстрый и сильный ученик». 1 час

### 6 класс

**1. Теоретическая подготовка. 2 часа** Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**2. Беговые упражнения. 8 часов**

Специально – беговые упражнения. Бег 100,500,800м.

**3. Прыжковые упражнения. 6 часов**

Прыжки в длину. Прыжки через барьеры. Прыжки на левой и правой ноге с подтягиванием опорной ноги.

**4. Общая физическая подготовка. 9 часов**

Упражнения на развитие всех физических качеств. Сгибания и разгибания рук , подтягивания, поднимание туловища. Наклоны к ногам из положения сидя и стоя. Выпады.

**5. Соревнования и спортивные праздники. 8 часов**

Участие в школьных спортивных праздниках: «Папа, мама, я- спортивная семья», «Школьные Олимпийские игры» , «Спортивные эстафеты». Участие в спартакиаде школьников : «Легкоатлетический кросс» и эстафете посвященной Дню Победы.

**6. Спортивное соревнование - «Самый быстрый и сильный ученик». 1 час**

#### 7 класс

**1. Теоретическая подготовка. 1 час**

Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**2. Беговые упражнения. 9 часов**

Специально – беговые упражнения. Бег на 100,200,500,1000м. Бег на 60м.с отягощением.

**3. Прыжковые упражнения. 6 часов**

Прыжки в длину, прыжки через барьеры с отягощением.

**4. Общая физическая подготовка 9 часов**

Упражнения на развитие всех физических качеств. Сгибания и разгибания рук , подтягивания, поднимание туловища. Наклоны к ногам из положения сидя и стоя. Упражнение « Планка». Выпады вперед.

**5. Соревнования и спортивные праздники. 8 часов**

Участие в школьных спортивных праздниках : «Папа,мама,я- спортивная семья», «Школьные Олимпийские игры» , «Спортивные эстафеты». Участие в спартакиаде школьников в «Легкоатлетическом кроссе» и эстафете посвященной Дню Победы.

**6. Спортивное соревнование - «Самый быстрый и сильный ученик». 1 час**

#### 8 класс

**1. Теоретическая подготовка. 1 час**

Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**2. Беговые упражнения. 9 часов**

Специально – беговые упражнения. Бег на 100,200,500,1000, 2000м. Бег на 100 м. с отягощением.

**3. Прыжковые упражнения. 6 часов**

Прыжки в длину, прыжки через барьеры с отягощением .Прыжки в длину на одной ноге. Прыжки в высоту.

**4. Общая физическая подготовка. 9 часов**

Упражнения на развитие всех физических качеств. Сгибания и разгибания рук , подтягивания, поднимание туловища. Наклоны к ногам из положения сидя и стоя. Упражнение « Планка». Выпады вперед. Выпады в сторону. Упражнение «Лодочка».

**5. Соревнования и спортивные праздники. 8 часов**

Участие в школьных спортивных праздниках: «Папа,мама,я- спортивная семья», «Школьные Олимпийские игры» , «Спортивные эстафеты». Участие в спартакиаде школьников в «Легкоатлетическом кроссе» и эстафете посвященной Дню Победы.

**1. Спортивное соревнование - «Самый быстрый и сильный ученик». 1 час**

#### 9 класс

**1.Теоретическая подготовка. 1 час**

Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**2. Беговые упражнения. 9 часов**

Специально – беговые упражнения. Бег на 100,200,500,1000, 2000м. Бег на 100 м. с отягощением.

**3.Прыжковые упражнения. 6 часов**

Прыжки в длину, прыжки через барьеры с отягощением .Прыжки в длину на одной ноге.

Прыжки в высоту.

**4.Общая физическая подготовка. 9 часов**

Упражнения на развитие всех физических качеств. Сгибания и разгибания рук , подтягивания, поднимание туловища. Наклоны к ногам из положения сидя и стоя. Упражнение « Планка».

Выпады вперед. Выпады в сторону. Упражнение «Лодочка».

**5.Соревнования и спортивные праздники. 8 часов**

Участие в школьных спортивных праздниках : «Папа,мама,я- спортивная семья», «Школьные Олимпийские игры» , «Спортивные эстафеты». Участие в спартакиаде школьников в «Легкоатлетическом кроссе» и эстафете посвященной Дню Победы.

**6.Спортивное соревнование - «Самый быстрый и сильный ученик». 1 час****III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****5 класс**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Виды деятельности</b>
1.	Теоретическая подготовка	2	Познавательная
2.	Беговые упражнения	8	Спортивно-оздоровительная
3.	Прыжковые упражнения	6	Спортивно-оздоровительная
4.	Общая физическая подготовка	9	Спортивно-оздоровительная
5.	Соревнования и спортивные праздники	8	Игровая, соревновательная
6.	Зачетное мероприятие «Самый быстрый и сильный ученик»	1	Соревновательная
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	

**6 класс**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Виды деятельности</b>
1.	Теоретическая подготовка	2	Познавательная
2.	Беговые упражнения	8	Спортивно-оздоровительная
3.	Прыжковые упражнения	6	Спортивно-оздоровительная
4.	Общая физическая подготовка	9	Спортивно-оздоровительная
5.	Соревнования и спортивные праздники	8	Игровая, соревновательная

6.	Зачетное мероприятие «Самый быстрый и сильный ученик»	1	Соревновательная
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	

**7 класс**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Виды деятельности</b>
1.	Теоретическая подготовка	1	Познавательная
2.	Беговые упражнения	9	Спортивно-оздоровительная
3.	Прыжковые упражнения	6	Спортивно-оздоровительная
4.	Общая физическая подготовка	9	Спортивно-оздоровительная
5.	Соревнования и спортивные праздники	8	Игровая, соревновательная
6.	Зачетное мероприятие «Самый быстрый и сильный ученик»	1	Соревновательная
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	

**8 класс**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Виды деятельности</b>
1.	Теоретическая подготовка	1	Познавательная
2.	Беговые упражнения	9	Спортивно-оздоровительная
3.	Прыжковые упражнения	6	Спортивно-оздоровительная
4.	Общая физическая подготовка	9	Спортивно-оздоровительная
5.	Соревнования и спортивные праздники	8	Игровая, соревновательная
6.	Зачетное мероприятие «Самый быстрый и сильный ученик»	1	Соревновательная
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	

**9 класс**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Виды деятельности</b>
1.	Теоретическая подготовка	1	Познавательная
2.	Беговые упражнения	9	Спортивно-оздоровительная
3.	Прыжковые упражнения	6	Спортивно-оздоровительная

4.	Общая физическая подготовка	9	Спортивно-оздоровительная
5.	Соревнования и спортивные праздники	8	Игровая, соревновательная
6.	Зачетное мероприятие «Самый быстрый и сильный ученик»	1	Соревновательная
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	