

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республика Северная Осетия-Алания Управление  
образования администрация местного самоуправления Моздокского района**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - основная образовательная  
школа имени Н.И. Сулимова с. Сухотского Моздокского района Республики Северная Осетия-  
Алания**



**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

**Тажедуг Ф.З.**

**Приказ № 114**

**от 28.08.24 г.**

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Легкая атлетика»  
для учащихся 8 класса

с. Сухотского  
2024г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в ред. от 31.12.2021);

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом **ФГОС** является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Легкая атлетика» для учащихся **5-8** класса разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и мета предметных результатов.

### **Основные задачи:**

*1.Оздоровительная задача.*

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

## *2. Образовательная задача.*

- Обучение основам техники;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

## *3. Воспитательная задача.*

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Легкая атлетика» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половую и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

### 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 ее 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.).

**Место программы в учебном плане.**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся **5-8** класса. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. **Режим занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (**45мин**) в системе целого учебного дня **1 раза в неделю**.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

**Особенности набора детей** – учащиеся 5-8 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

**Количество обучающихся** – 6-15 человек.

**Формы занятий** – в форме урока или тренировочного занятия.

**Формы контроля** – опрос, тесты-практикумы.

#### Годовое планирование учебно-тренировочного материала

	Программный материал	Количество часов
	Теоретические сведения	1
	Техника бега	10
	Общефизическая подготовка	5
	Специально физическая подготовка	4
	Подвижные и спортивные игры	12
	Контрольные испытания	2
	<b>итого</b>	<b>34</b>

### **Содержание программы.**

**Легкая атлетика** - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия легкой атлетикой улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Легкая атлетика требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью

правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

*В разделе «основы знаний»* представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

*В разделе «общефизической подготовки»* даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

*В разделе «специальной подготовки»* представлен материал по легкой атлетике, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

*В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»* приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

## **Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.**

➤ Значение легкой атлетики в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

➤ Место и время проведения общеразвивающих и специальных

упражнений во время тренировочных занятий.

➤ -Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

➤ 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.

## **Планируемый результат освоения программы «Легкая атлетика».**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ.**

- положительное отношение к систематическим занятиям легкой атлетикой;

- понимание роли легкой атлетики в укреплении здоровья.

## ПРЕДМЕТНЫЕ

### Учащиеся научиться:

- Рассказывать об истории развития легкой атлетики в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в легкоатлетических упражнениях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

### Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Овладеют техникой бега.
- Договариваться и приходиться к общему решению, работая в паре.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 7 – а класс

	Наименование разделов и тем	Дата	Часы
<b>Сентябрь</b>			
1	Легкая атлетика - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.		1
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ,. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
3	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, техника старта, передвижение. ОРУ . Футбол. Бег с высоким		1
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, бег с захлестом голени. Кросс.		1

<b>Октябрь</b>			
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с передачей		1
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, забегание в подъем, техника бега по прямой.		1
7	Медленный бег, разновидность бега. ОФП с набивными мячами. Техника бега.		1
8	Упр. на осанку, Упр. С набивными мячами. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, изучение прыжков в		1
<b>Ноябрь</b>			
9	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, Бег с высоким подниманием бедра. Подскоки, скорость 10		1
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Изучение низкого старта, подвижные игры, эстафеты на скорость бега, прыжками на одной ноге, бег спиной вперед.		1
11	Прыжок с разбега, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Изучение прыжков в		1
12	Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой. левой, с двух ног.		1
<b>Декабрь</b>			
13	Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции, ОРУ, упражнения на пресс.		1
14	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Эстафеты с элементами		1
15	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Техника бега на средние		1
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ .Беговые упражнения на месте, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами л/атлетики.		1
<b>Январь</b>			
17	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами		1
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Беговые упражнения.		1

<b>Февраль</b>			
19	Медленный бег, разновидность бега. Беговые упражнения, тактика д/атлетического бега		1
20	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами		1
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые		1
22	Медленный бег, разновидность бега. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, на координацию движения.		1
<b>Март</b>			
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, Эстафеты с элементами бега. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, изучение высокого старта, передвижение. ОРУ. Футбол.		1
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.		1
26	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами		1
<b>Апрель</b>			
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры.		1
28	Медленный бег, разновидность бега. Специальные беговые упражнения. Техника кроссового бега.		1
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специальные беговые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и бега.		1
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.		1
<b>Май</b>			
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Повторный бег в подъем и по прямой.		1
32	Медленный бег, разновидность бега. Повторный и переменный бег, прыжки в пологий подъем.		1

33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.		1
34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега. Контрольные испытания.		1
		<b>Итого 34 ч.</b>	

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8 – а класс

	Наименование разделов и тем	Дата	Часы
<b>Сентябрь</b>			
1	Легкая атлетика - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные		1
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		1
3	Бег 30 метров (2-3)повторения		1
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, бег с захлестом голени. Кросс.		1
<b>Октябрь</b>			
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с передачей		1
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, забегание в подъем, техника бега по прямой.		1
7	Медленный бег, разновидность бега. ОФП с набивными мячами. Техника бега.		1
8	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		1
<b>Ноябрь</b>			
9	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.		1
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Изучение низкого старта, подвижные игры, эстафеты на скорость бега, прыжками на одной ноге, бег спиной вперед.		1
11	Прыжок с разбега, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Изучение прыжков в		1
12	Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой. левой, с двух ног.		1

13	Бег 60 метров (3-4 повторения)		1
14	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Эстафеты с элементами		1
15	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Техника бега на средние		1
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Беговые упражнения на месте, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами л/атлетики.		1
<b>Январь</b>			
17	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м; (низкий старт).		1
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Беговые упражнения.		1
<b>Февраль</b>			
19	Равномерный бег до 12 мин., до 14 мин. Стоя толкание одной рукой на дальность (медбол 3 кг)		1
20	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами		1
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, упражнения на пресс, ноги, мышцы спины.		1
22	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		1
<b>Март</b>			
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, Эстафеты с элементами бега. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, изучение высокого старта, передвижение. ОРУ. Футбол.		1
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.		1
26	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами		1
<b>Апрель</b>			
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры.		1
28	Метание м/мяча (150 г.) на дальность с 5-6 шагов разбега совершенствование		1
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специальные беговые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и бега.		1

30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.		1
<b>Май</b>			
31	Техника длительного бега в равномерном темпе до 12-15 минут 10-12 повторений		1
32	Бег на 1000 метров без учета времени		1
33	Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча (совершенствование)		1
34	Прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места. (закрепление)		1
		<b>Итого 34 ч.</b>	

### **Материально-техническое обеспечение.**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

- |                              |           |
|------------------------------|-----------|
| 1. Стартовые колодки.        | 2 штуки   |
| 2. Эстафетные палочки.       | 4 штуки   |
| 3. Гимнастическая стенка     | 3 пролета |
| 4. Гимнастические маты       | 4 штуки   |
| 5. Скакалки                  | 12 штук   |
| 6. Мячи футбольных           | 2 штуки.  |
| 7. Мячи набивные (масса 1кг) | 5 штук    |

### **Содержание программы**

#### **Основы знаний (теоретическая часть):**

- Основы истории развития л/атлетики в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила проведения соревнований в л/атлетике.
- Места занятий, инвентарь.

#### **Общефизическая подготовка (практическая часть):**

- Строевые упражнения;

- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

**Специальная физическая подготовка (практическая часть):**

- Упражнения для привития навыков быстроты, выносливости, скорости.
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых для освоения техники бега.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для освоения технических видов л/атлетики.

**Техника бега.**

- Освоение специальных беговых упражнений.
- Освоение техники бега на короткие и длинные дистанции.

**Тактика бега.**

- Тактические действия при общем старте на длинные дистанции.

**Практическая часть.**

- Соревнования по л/атлетике.
- Соревнования по кроссу.

**Контрольные нормативы**

**теоретическая часть**

- Правила соревнований

**практическая часть:**

- Соревнования по л/атлетике.
- Соревнования по кроссу, по техническим видам спорта.

**Физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики	Девочки
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,7	6,0
2	Бег 30м (6х5) (с)	12,0	13,0

4	Прыжок в длину с места (см)	160	150
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	40	35
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя	5.0 7.0	4.0 6.0

### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Качественный показатель
1	Техника пробегание коротких отрезков.	Бег с носка, на стопе.
2	Вынос колена и постановка стопы.	Частота движения.
3	Захлест голени.	Частота движения.

### Список литературы

1. Л/атлетика в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва «Просвещение», 1989г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Л/атлетика. - Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение» 2011г.
3. Москва «Просвещение» 2011г.
4. Л/атлетика Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 1983г
5. Л/атлетика. Программа для СДЮШОР. Москва «Советский спорт» 2003г

6. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва«Просвещение» 1988г.
7. Урок физкультуры в современной школе – Москва«Физкультура и спорт» 2002г.