с. Кольчугино, 2026 год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кольчугинская школа №1 имени Авраамова Георгия Николаевича»
Симферопольского района Республики Крым

Приложение
К ООП ООО, утверждённой приказом по школе от 29.08.2025 № 300

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
_____ Розанова А.В.
(подпись)
____.____.20__г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом по школе
от 28.08.25 № 264

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания ШМО учителей
предметов эстетического цикла
28.08.2026г. №6

ПРИНЯТО
Протокол методического совета
28.08.2025 г. № 5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
направление «Спортивно-оздоровительное»
модуль «Спорт – это жизнь»

Уровень образования: основное общее образование
Срок реализации программы: 2026/2027 учебный год
Классы, в которых реализуется программа:
класс 4-а,4-б 1 ч/неделю, всего 34 ч/год.

Составители: Крикливый Константин Александрович

с. Кольчугино, 2026 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности учащихся «Легкая атлетика» носит модифицированный (адаптированный) характер, составлена в соответствии с ФГОС второго поколения, с основной образовательной программой, а также на основе Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 « Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего образования».

- ООП ФГОС ООО и учебного плана МБОУ «Кольчугинская школа №1 имени Авраамова Георгия Николаевича» на 2026/2027 учебный год.
  - методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В.Маслова (Просвещение, 2011год);
  - комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

Программа внеурочной деятельности учащихся **«Легкая атлетика»** физкультурно-спортивной направленности реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

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.

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.

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 ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

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.

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 34 недели. 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;

-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.

Предметные, метапредметные и личностные результаты

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;

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;

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
-умение оказывать помощь своим сверстникам.

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 вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 40 минут

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение *2 часа в неделю — 68 часов в год.*

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

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 приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

В результате изучения программы «Лёгкая атлетика» учащиеся должны

Характеризовать

- 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.

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

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:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.
- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.
Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; 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:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.
Физическая культура (основные понятия).
- здоровье и здоровый образ жизни.
Практическая часть: разбег в сочетание с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.
Физическая культура человека:
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.
Способы двигательной деятельности
- 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», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», ««Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

Содержание учебного предмета

№ занятия	Содержание занятия	Количество уроков
1	Инструктаж по ОТ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	
2	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	
3	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	
4	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	
5	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок	
6	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	
7	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	

8	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	
9	Подвижная игра «Пятнашки маршем». Эстафета по кругу.	
10	Подвижная игра «Бег за флажками». Эстафета с предметами.	
	Прыжки в длину	
11	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	
12	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»: - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	
13	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»: - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	
14	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники	
15	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	
16	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	
17	Подвижная игра «Сильные и ловкие». Эстафета с прыжками.	
18	Подвижная игра «Охотники и утки». Эстафета с преодолением препятствий.	
	Метание малого мяча	
19	Обучить хлесткому движению метающей руки в финальном усилии	
20	Обучить выходу в положение «натянутого лука» в финальном усилии	
21-24	Обучить метанию малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания	
25-26	Обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстоянием 6-8 м.	
27	Подвижная игра «Снайперы». Эстафета с бегом, прыжками, метанием.	
28	Подвижная игра «Ловкие и меткие». Эстафета с преодолением препятствий.	

	Прыжки в высоту	
29	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	
30	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания	
31	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.	
32	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку	
33	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	
34	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	
35	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	
36	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	
37	ОРУ с набивном мячом. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	
38	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	
39	Подвижная игра «Веревочка под ногами». Эстафета с прыжками.	
40	Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Эстафета с преодолением препятствий.	
	Метание малого мяча	
41-42	ОФП. Совершенствование техники метания мяча.	
43-44	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	
45-46	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча в цель (1*1 м). Бег в медленном темпе.	
47	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники метания мяча.	
48	Соревнования по метанию мяча на дальность.	

49	Подвижная игра «Шагай вперед». Эстафета с предметами.	
50	Подвижная игра «Снайперы». Эстафета.	
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	
51	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	
52	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием	
53	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - техника полетной фазы, - группировка и приземление	
54-55	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	
56	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	
57	Подвижная игра «Ловкие и сильные». Эстафета с предметами.	
58	Подвижная игра «Веревочка под ногами». Эстафета с прыжками.	
	Бег на короткие дистанции	
59	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой.	
60	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	
61	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	
62	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд	
63	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	
64	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту	

	- низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега	
65	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	
66	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м.	
67	Подвижная игра «Бег за флажками». Эстафета с предметами	
68	Подвижная игра «Охрана перебежек». Линейная эстафета.	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1.	**Бег на короткие дистанции**	**8**
1.1	Техника выполнения высокого старта	2
1.2	Техника выполнения низкого старта	3
1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции	3
2	**Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"**	**6**
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину **с** разбега «согнув ноги»	3
2.2	Техника приземления	3
3.	**Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание**	**5**
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	2
3.2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	3
4.	**Метание малого мяча**	**8**
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии	1
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1
4.3	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	4
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	2
5.	**Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**	**7**
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7
		34

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью

13 (тринадцать) листов

Директор О.А. Лущик

