

Отдел образования администрации Белинского района  
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа  
с. Студенки Белинского района Пензенской области имени А.И. Бородина»

|                         |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Рассмотрено             | Одобрено                | Утверждено              |
| на заседании            | на заседании            | Директор ОУ _____       |
| МО                      | педагогического совета  | Левина В.В.             |
| Протокол №1             | Протокол №1             | Приказ № 32             |
| <u>От 25.08.2023 г.</u> | <u>от 28.08.2023 г.</u> | <u>от 29.08.2023 г.</u> |

**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
**Физкультурно-спортивной направленности**  
**«Легкая атлетика»**

Форма организации: секция  
Возраст обучающихся: 11-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Новоселова Марина Николаевна, учитель  
физической культуры

с. Студенка, 2023 г.

## Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Легкая атлетика» для 5-6 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-6 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-12 летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся пятого класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований СанПиНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

**Цель программы** - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

В 5-6 классах программа рассчитана на 34 часа в год ( 1 час в неделю ).

**Планируемые результаты освоения программы «Легкая атлетика»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 2.1 Регулятивные УУД:

- **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.).

### 2.2 Познавательные УУД:

- 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).

### 2.3 Коммуникативные УУД:

- 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.
- Привлечение родителей к совместной деятельности.

### 2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

| №  | Наименование темы                                           | Количество часов |                       |                      |
|----|-------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|----------------------|
|    |                                                             | Всего            | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Вводное занятие.                                            | 1                | 1                     | -                    |
| 2. | Гигиена спортсмена и закаливание.                           | 1                | 1                     | -                    |
| 3. | Места занятий, их оборудование и подготовка.                | 2                | 1                     | 1                    |
| 4. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.     | 1                | 1                     | -                    |
| 5. | Ознакомление с правилами соревнований.                      | 1                | 1                     | 1                    |
| 6. | Общая физическая и специальная подготовка.                  | 30               | -                     | 30                   |
| 7. | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | 34               | -                     | 34                   |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                | <b>34</b>        | <b>5</b>              | <b>34</b>            |

## **Содержание программы.**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

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, 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.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 5x60 м. Равномерный бег 2000-3000 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

## **Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые

стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

### **Материально-техническая база.**

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

### **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Программы**

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897 от 17.12.2010 г.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010г
- Федерального закона от 01.12.07 г. № 309-ФЗ (ст. 14. п. 5)
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089;
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2009 г;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

### **Поурочное планирование.**

Лёгкая атлетика – 1 часа в неделю.

| №   | Содержание занятий                                                                                                                                                                                                                            | Кол-во часов | Дата |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
| 1.  | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Ознакомление с правилами соревнований. Гигиена спортсмена и закаливание. | 1            |      |
| 2.  | Лёгкоатлетическая разминка.                                                                                                                                                                                                                   | 1            |      |
| 3.  | Высокий старт. Бег с ускорением                                                                                                                                                                                                               | 1            |      |
| 4.  | Повторный бег. Прыжок в высоту                                                                                                                                                                                                                | 1            |      |
| 5.  | Низкий старт. Бег на короткие дистанции                                                                                                                                                                                                       | 1            |      |
| 6.  | Бег «под гору», «на гору». Развитие выносливости                                                                                                                                                                                              | 1            |      |
| 7.  | Обучение технике спринтерского бега. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м                                                                                                                                                                  | 1            |      |
| 8.  | Техника метания мяча. Подвижные игры                                                                                                                                                                                                          | 1            |      |
| 9.  | Техника эстафетного бега 4х40м                                                                                                                                                                                                                | 1            |      |
| 10. | Метания мяча на дальность. Подвижные игры                                                                                                                                                                                                     | 1            |      |
| 11. | ОФП – подвижные игры                                                                                                                                                                                                                          | 1            |      |

|     |                                                      |   |  |
|-----|------------------------------------------------------|---|--|
| 12. | Специальные беговые упражнения                       | 1 |  |
| 13. | Бег на короткие дистанции 60, 100м                   | 1 |  |
| 14. | Бег на средние дистанции 400-500 м.                  | 1 |  |
| 15. | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.                    | 1 |  |
| 16. | Повторный бег 5х60 м.                                | 1 |  |
| 17. | Равномерный бег 2000-3000 м.                         | 1 |  |
| 18. | Совершенствование техники эстафетного бега.          | 1 |  |
| 19. | Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м.          | 1 |  |
| 20. | Кроссовая подготовка                                 | 1 |  |
| 21. | Круговая тренировка. Развитие гибкости               | 1 |  |
| 22. | Подвижные игры и эстафеты                            | 1 |  |
| 23. | Низкий старт, стартовый разбег                       | 1 |  |
| 24. | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности  | 1 |  |
| 25. | Метание гранаты. Бег 60, 100м.                       | 1 |  |
| 26. | Кросс 3000м                                          | 1 |  |
| 27. | Кросс 2000м                                          | 1 |  |
| 28. | Встречная эстафета. Подвижные игры                   | 1 |  |
| 29. | Равномерный бег 2000-3000м                           | 1 |  |
| 30. | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения       | 1 |  |
| 31. | Бег 500-800м. Подвижные игры                         | 1 |  |
| 32. | ОФП – прыжковые упражнения                           | 1 |  |
| 33. | Повторный бег 5х60 м. Специальные беговые упражнения | 1 |  |
| 34. | Кросс 3000м                                          | 1 |  |