

Министерство образования Свердловской области
Муниципальный отдел управления образованием Красноуфимского МО
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Криулинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
МАОУ «Криулинская СОШ»
протокол №1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Криулинская СОШ»

В.Н.Валиева
Приказ от «29» августа 2025 г. № 125-п

**Рабочая программа курса внеурочной
деятельности «Легкая атлетика»
(1-4 класс)**

с.Криулино
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика

Рабочая программа внеурочной деятельности «Легкой атлетике» (далее – Программа) для 1-4 классов составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, утвержденном приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», а также с учетом:

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;

- письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»);

- Федеральной рабочей программой воспитания.

Актуальность реализации данной программы обусловлена, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми навыками во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «легкой атлетикой» в школьной программе недостаточно для качественного овладения двигательными навыками и в особенности техническими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. 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. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. 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.

Цели курса внеурочной деятельности

Цели 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.

Основные задачи курса внеурочной деятельности по «Легкой атлетике»

- 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
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа курса рассчитана на 68 часа на уровне начального и основного общего образования, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как лекции, беседы, мастер-классы, практические занятия, решения ситуационных задач.

Программа реализуется в течение одного года еженедельно по 2 часа в неделю с обучающимися 1-4 классов.

При проведении занятий предусмотрены такие формы работы, как беседы, дискуссии, виртуальные экскурсии и др.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Федеральной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие обучающегося. Это проявляется:

1. в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в Федеральной программе воспитания;
2. высокой степени самостоятельности школьников в проектно-исследовательской деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина;
3. ориентации школьников на подчёркиваемую Федеральной программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;
4. в возможности комплектования разновозрастных групп для организации деятельности обучающихся, воспитательное значение которых отмечается в Федеральной программе воспитания;
5. в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими подростками деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Федеральной программой воспитания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание программы «легкая атлетика» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы курса характеризуются:

- **гражданское воспитание:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

- **патриотическое воспитание:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

- **духовно-нравственное воспитание:**

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

- эстетическое воспитание:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

- физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

- трудовое воспитание:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, села, района) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

- экологическое воспитание:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

- ценность научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговые штурмы» и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, само мотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу курса обучающийся получит следующие предметные результаты:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Легкая атлетика»

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3	Места занятий, их оборудование и подготовка.	3	1	2
4	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	2	-
5	Общая физическая и специальная подготовка.	28	-	28
6	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	33	-	33

7	Подвижные игры	2	-	-
	Итого	68	5	62

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке.	1	Вводное занятие.	
2	Легкоатлетическая разминка.	1	Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой, бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено, бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени,	Уметь выполнять восстанавливаться после беговых упражнений
3	Высокий старт. Бег с ускорением	1	бег и в гору, и с горы, пробегание отрезков 30-40м с ускорением, бег по прямой на 60-80м с изменением темпа, бег по повороту, то же с выходом и со входом в поворот.	Знать, как правильно выполнять технику высокого старта
4	Повторный бег.	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление	Уметь выполнять восстанавливаться после беговых упражнений

			мышц рук, ног, туловища.	
5	Бег на короткие дистанции	1	повторное пробегание 30-60м с максимальной скоростью, повторное пробегание всей дистанции,	Уметь выполнять восстанавливаться после беговых упражнений
6	Развитие гибкости.	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	
7	Бег на короткие дистанции.	1	Упражнения для совершенствования техники бега Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой, бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено, бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра
8	Техника метания мяча.	1	общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда	Знать, как правильно выполнять метание Н/мяча

			(теннисного мяча, гранаты). Исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, фанаты) с 1-3-5-7 шагов. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя)	
9	Техника эстафетного бега 4х40м.	1	Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега. Отдых до полного восстановления дыхания.	Выполнять 4 ускорения по диагонали зала
10	Прыжковая работа.	1	Прыжковые упражнения, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге.	
11	ОФП – подвижные игры.	1		
12	Силовая работа, бег на короткие дистанции.	1	Упражнения для совершенствования техники бегаБег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой,бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено,бег на месте и с	

			продвижением вперед с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу	
13	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	1	Дозировка: 3-5 раз по 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.	Уметь выполнять восстанавливаться после беговых упражнений
14	Подвижные игры	1	Подвижные игры	Точно выполнять инструкцию
15	Повторный бег 2x60 м.	1	Дозировка: 3-5 раз по 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.	Уметь выполнять восстанавливаться после беговых упражнений
16	Техника эстафетного бега.	1		Беговые упражнения с высоким подниманием бедра
17	Развитие гибкости.	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	Точно выполнять инструкцию
18	Тройной прыжок.	1	Прыжковые упражнения, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге.	Выполнять: отталкивание, выполнять сопротивления, выполнять прыжок на мягкий грунт.
19	Подвижные игры	1	Подвижные игры	Точно выполнять инструкцию
20	Бег на средние дистанции 300-500м	1	упражнения с	Знать, как правильно

			использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх и вниз, по различному грунту, против ветра и по ветру.	выполнять технику высокого старта
21	Экспресс – тесты.	1		Точно выполнять инструкцию
22	История развития легкоатлетического спорта.	1	Изучение истории	
23	ОФП – подтягивания.	1		Выполнять вис на перекладине на прямых руках
24	Равномерный бег	1		
25	Развитие силы.	1	Упражнения со штангой: приседание и вставание, полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки, выпрыгивание из полуприседа, ходьба широким выпадам, подскоки на носках за счет работы одной стопы, упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах.	Точно выполнять инструкцию
26	Специальные беговые упражнения, прыжковая работа.	1		Беговые упражнения с высоким подниманием бедра
27	Ознакомление с правилами соревнований.	1		

28	Эстафетный бег.	1	Передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга, то же, но в движении шагом, то же, но во время бега, обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу.	
29	ОФП – прыжковые упражнения.	1	Прыжковые упражнения, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге.	
30	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	1	Дозировка: 3-5 раз по 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.	Точно выполнять инструкцию
31	Кросс 1000м.	1		Знать, как правильно выполнять технику высокого старта
32	Подвижные игры	1	Подвижные игры	
33	Равномерный бег	1	бег с околоредельной скоростью на 100-300м, повторное пробегание 100м с максимальной скоростью, повторное пробегание 30-60м с максимальной скоростью,	
34	Развитие силы	1	Упражнения со штангой: приседание и вставание, полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки,выпрыгивание из полуприседа, ходьба широким выпадам,	Точно выполнять инструкцию

			подскоки на носках за счет работы одной стопы, упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах.	
35	Специальные беговые упражнения, прыжковая работа.	1	Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения, упражнения с партнером либо манжетами, поясами, гантелями, штангой.	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра
36	Эстафетный бег.	1	Передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга, то же, но в движении шагом, то же, но во время бега, обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу.	
37	Ознакомление с правилами соревнований.	1	Ознакомление с правилами соревнований.	Ознакомление с правилами соревнований.
38	Бег 60, 100м.	1	повторное пробегание 100м с максимальной скоростью, повторное пробегание 30-60м с максимальной скоростью	Уметь выполнять восстанавливаться после беговых упражнений
39	Круговая эстафета.	1	Упражнения с преодолением внешних сопротивлений:	

			максимально быстрые движения, упражнения с партнером либо манжетами, поясами, гантелями, штангой.	
40	ОФП – прыжковые упражнения.	1	Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения, упражнения с партнером либо манжетами, поясами, гантелями, штангой.	
41	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжковые упражнения, прыжки с ноги на ногу	Выполнять: отталкивание, выполнять сопротивления, выполнять прыжок на мягкий грунт.
42	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	1	Дозировка: 3-5 раз по 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.	Выполнять 3-6 ускорения по диагонали зала
43	Подвижные игры.	1	ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами	
44	Развитие гибкости.	1		
45	Тройной прыжок.	1	Прыжки на двух ногах, скачки на левой и правой ноге.	

46	Силовая работа	1	Упражнения со штангой: приседание и вставание, ходьба широким выпадам, подскоки на носках за счет работы одной стопы, упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах.	Выполнять вис на перекладине на прямых руках
47	Бег на средние дистанции 4х30	1	Дозировка: 3-5 раз по 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.	Выполнять 4 ускорения по диагонали зала
48	Восстановительный кросс	1	ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами	Выполнять семенящий шаг
49	Бег по пересеченной местности.	1	Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения, упражнения с партнером либо манжетами, поясами, гантелями, штангой.	Выполнять семенящий шаг
50	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжковые упражнения, прыжки с ноги на ногу,	Выполнять: отталкивание, выполнять сопротивления, выполнять прыжок на мягкий грунт.
51	Развитие силы.	1	Упражнения со штангой: приседание и вставание,	Точно выполнять инструкцию

			полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки,	
52	Развитие силы.	1	выпрыгивание из полуприседа, ходьба широким выпадом, подскоки на носках за счет работы одной стопы, упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах.	Точно выполнять инструкцию
53	Челночный бег.	1	ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами	Уметь выполнять восстанавливаться после беговых упражнений
54	Эстафетный бег.	1	Передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга, то же, но в движении шагом, то же, но во время бега, обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу.	
55	Круговая тренировка.	1	Упражнения со штангой: приседание и вставание, полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки, выпрыгивание из полуприседа, ходьба широким выпадом, подскоки на носках за счет работы одной стопы,	Выполнять вис на перекладине на прямых руках

56	Бег на средние дистанции 300-500м.	1		Знать, как правильно выполнять технику высокого старта
57	Подвижные игры и эстафеты.	1	Подвижные игры и эстафеты	Точно выполнять инструкцию
58	Экспресс – тесты.	1		Точно выполнять инструкцию
59	История развития легкоатлетического спорта.	1		
60	Развитие координации.	1	Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения, упражнения с партнером либо манжетами, поясами, гантелями, штангой.	Точно выполнять инструкцию
61	Спортивная ходьба.	1	ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами	Уметь выполнять восстанавливаться после беговых упражнений
62	ОФП – подтягивания.	1		Выполнять вис на перекладине на прямых руках
63	Низкий старт, стартовый разбег.	1	Бег с ускорением с высокого старта, бег с ускорением с полунизкого старта, бег с низкого старта	Уметь выполнять восстанавливаться после беговых упражнений

			с сопротивлением партнера, бег с низкого старта в гору	
64	Бег по повороту.	1	бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено, бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени	Точно выполнять инструкцию
65	Кроссовая подготовка.	1	бег прыжками с ноги на ногу, смена ног прыжками в положении стоя в шаге	Выполнять семенящий шаг
66	Бег 500м.	1	Медленный длительный бег, длительный кроссовый бег, темповый кроссовый бег,	Знать, как правильно выполнять технику высокого старта
67	Метание мяча.	1	общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного мяча, гранаты). Исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг	Знать, как правильно выполнять метание Н/мяча
68	Бег 700м.	1	Медленный длительный бег, длительный кроссовый бег, темповый кроссовый бег,	Знать, как правильно выполнять технику высокого старта
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		0

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Содержание учебного курса.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений.

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 и соревнований.

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.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

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: перекувырки, 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 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением). Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).

Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег м.Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.Кроссовый бег. Челночный бег 3х10 м.Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Контрольно-нормативные требования

класс

упражнения	мальчики				девочки	
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м	5.5	5.7	6.4	5.6	5.8	6.5
Бег 60 м	10.6	11.2	11.8	10.8	11.4	12.2
Челночный бег 3х10 м	8.0	8.2	8.4	8.4	8.6	8.8
Бег 1000 м	4.50	5.00	5.10	5.30	5.40	5.50
6-и минутный бег (м)	1050	900	850	950	750	650
Прыжок с места (см)	160	150	125	150	130	115
Прыжок с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
Прыжок в высот (см)	100	90	80	95	90	80
Метание мяча (м)	27	22	18	17	15	12
Подтягиванье в висе (раз)	5	3	2			
Подтягиванье в висе лежа (раз)				14	9	5
Метание в цель (кол-во попаданий из 5с ____м)	4	3	2	4	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре	13	11	7	9	7	5
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 1 мин)	80	70	50	90	80	60
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки за голову, ноги согнуты (30 сек)	19	17	15	17	15	13
Наклон вперед из седа на полу ноги врозь (см)	+10	+5	+3	+14	+9	+6

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.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь - шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату)

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» и «скользящую», не приземляться при прыжках на руки.
- 3.3. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.4. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.5. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.6. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.7. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- 3.8. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
- 3.9. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь

- 5.1. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2003г
3. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» («Наука побеждать»), М., ООО «Издательство Астрель», 2002,
4. <http://www.sportlib.ru/> - Спортивная библиотека.
<http://www.fieldathletics.ru/map.html> - сайт по легкой атлетике