

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ» Р.П. СТЕПНОЕ СОВЕТСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрено и рекомендовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ «Лицей» р.п. Степное

Приказ от «30» августа 2023 г. №159

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

«Легкая атлетика»

Направленность: спортивно-оздоровительная

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 11-17 лет

Класс: 5-9 класс

р.п. Степное, 2023

Пояснительная записка

Модуль «Легкая атлетика» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон).

Модуль разработан во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей».

Модуль учитывает:

федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287;

федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 5 – 9-х классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации, а также в рамках внеурочной деятельности.

На внеурочную деятельность по физической культуре в 5-9 классах отводится 36 часов.

Содержание курса

Раздел 1. Знания о легкой атлетике

История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега (дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой.

Влияние занятий легкой атлетикой. на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные

трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или медбола и т.д.)

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний).

Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют

четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. Требования к физической подготовке детей не должны быть завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде - никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

– проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития легкой атлетики; проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

– проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

– сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

– проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

– проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

– способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики.

Метапредметные результаты:

– умение соотносить свои действия с результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной

деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

– владение основами самоконтроля, самооценки, выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

– организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий различными видами легкой атлетики;

– умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности;

Предметные результаты:

– знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

– знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики;

– умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);

– знание легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

– использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики; знание прикладного значения легкой атлетики;

– владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона;

– умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики их совершенствования;

– умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний;

– умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

– знание и умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики; участие в соревнованиях по легкой атлетике.

Тематическое планирование

Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о легкой атлетике	
История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	<i>Знать</i> общие исторические сведения о развитии легкой атлетики в мире, Российской Федерации и регионе
Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).	<i>Уметь</i> характеризовать различные виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	<i>Знать</i> достижения отечественных легкоатлетов – победителей мировых первенств и Олимпийских игр в различных видах легкой атлетики. <i>Характеризовать</i> их вклад в развитие легкой атлетики и отечественного спорта в целом. <i>Аргументированно принимать участие</i> в обсуждении успехов и неудач отечественных легкоатлетов, сборной команды по легкой атлетике на международной арене.
Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой	<i>Знать</i> главные организации управления легкой атлетикой международного, всероссийского и регионального уровней.
Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).	<i>Знать и излагать</i> основные правила проведения соревнований по различным видам легкой атлетики. <i>Характеризовать</i> основные правила по бегу, прыжкам и метаниям, <i>выявлять</i> сходство и различия с современными правилами этих видов. <i>Знать</i> основные виды при проведении соревнований по легкой атлетике.
Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).	<i>Знать</i> состав судейской коллегии, <i>рассказывать</i> об основных функциях судей, обслуживающих соревнования по различным видам легкой атлетики.
Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	<i>Владеть</i> терминологией в области легкой атлетики и <i>применять</i> ее в физкультурно-спортивной деятельности.

<p>Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p><i>Знать и понимать значение легкой атлетики, особенно бега и спортивной ходьбы, для укрепления здоровья человека.</i> <i>Характеризовать легкую атлетику в первую очередь бег и спортивную ходьбу) как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма.</i></p>
<p>Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.</p>	<p><i>Знать и характеризовать основные физические качества и способы их развития, необходимые для занятий различными видами легкой атлетики.</i></p>
<p>Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.</p>	<p>Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).</p>
<p>Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).</p>	<p><i>Знать основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, планировке, расположению беговых дорожек, секторов для прыжков и метаний.</i></p>
<p>Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.</p>	<p><i>Знать и характеризовать основные средства и методы обучения технике бега, прыжков и метаний.</i></p>
<p>Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.</p>	<p><i>Знать о прикладном значении бега, прыжков и метаний.</i></p>
<p>Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.</p>	<p><i>Знать игры и развлечения, применяемые в образовательной и досуговой деятельности с использованием различных видов легкой атлетики.</i></p>
<p>Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.</p>	<p><i>Знать, рассказывать и соблюдать правила поведения, выполнение требований по требованиям безопасности при организации занятий различными видами легкой атлетики.</i></p>
<p>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</p>	
<p>Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.</p>	<p><i>Применять способы самоконтроля во время занятий различными видами легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности.</i> <i>Знать и определять первые внешние признаки утомления.</i> <i>Уметь осуществлять самоконтроль физической нагрузки в процессе занятий (по частоте сердечных сокращений, внешнему виду, пульсу и самочувствию).</i> <i>Знать и применять средства восстановления организма после</i></p>

	физической нагрузки.
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовый и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.	<i>Соблюдать</i> правила личной гигиены при занятиях легкой атлетикой в раздевалке, душевой, на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).
Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.	<i>Знать</i> основы сбалансированного питания при систематических занятиях различными видами легкой атлетики, режим питания до и после занятий; килокалории, восполняющие затраты энергии; углеводы, жиры и белки, витамины, микроэлементы.
Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники бега, прыжков и метаний и ее совершенствования.	<i>Уметь подбирать</i> упражнения, <i>составлять и выполнять</i> самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики, с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
Самостоятельное освоение двигательных действий.	<i>Выполнять</i> самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к различным видам легкой атлетики – бегу, прыжкам и метаниям. <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации и проведении, выборе мест для самостоятельных занятий различными видами легкой атлетики.
Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.	<i>Знать и применять</i> правила соревнований в судействе бега, прыжков и метаний. <i>Уметь</i> правильно работать с хронометром, рулеткой, протоколами, <i>измерять и оценивать</i> результаты. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в соревновательной деятельности. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> уважительное отношение к сверстникам, взрослым. <i>Соблюдать</i> правила соревнований.
Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.	<i>Знать</i> классификацию травм, характерных при занятиях различными видами легкой атлетики. <i>Знать перечень действий</i> по оказанию первой (доврачебной) помощи при травмах во время занятий бегом, прыжками и метаниями.
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.	<i>Понимать</i> сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении элементов бега, прыжков и метаний. <i>Анализировать</i>

	выполненное технических действий (приемов) и <i>находить</i> способы устранения ошибок.
Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	<p><i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики.</p> <p><i>Проявлять</i> физические качества.</p> <p><i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности.</p> <p><i>Сравнивать</i> свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.	<p><i>Демонстрировать</i> общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях для повышения уровня общей физической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, определяющих успешность обучения в различных видах легкой атлетики (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).</p> <p><i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений, учитывать сенситивные периоды развития подростков.</p>
Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.	<p><i>Определять</i> направленность упражнений на развитие физических качеств (быстроты, ловкости (координационных способностей), гибкости, силы, выносливости).</p> <p><i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.</p> <p><i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности и самостоятельных занятий бегом, прыжками и метаниями.</p>
Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: —игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; —командные игры; —игры с элементами бега, прыжков и метаний.	<p><i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр.</p> <p><i>Совершенствовать</i> во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для бега, прыжков и метаний.</p> <p><i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх.</p> <p><i>Моделировать</i> игровые ситуации.</p>

	<p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения).</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p><i>Добиваться</i> поставленной цели, <i>демонстрировать</i> нестандартное мышление, оперативное мышление, самостоятельность, умение <i>брать ответственность</i> на себя, <i>проявлять</i> лидерские качества.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> игры и развлечения в летний период на спортивных площадках.</p>
<p>Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики; упражнения для изучения техники при занятиях в беге, прыжками и метаниями.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики.</p> <p><i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений.</p> <p><i>Уметь выполнять</i> различные виды упражнений и согласованных движений в беге, прыжках и метаниях.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении различных упражнений, уметь устранять их.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><i>Использовать</i> умения и навыки способов различных видов легкой атлетики в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.</p>
<p>Прикладные виды легкой атлетики (кросс).</p>	<p><i>Владеть</i> прикладными видами легкой атлетики (кроссовый бег в затрудненных условиях).</p>
<p>Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.</p>	<p><i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики (беге, прыжках и метаниях).</p>
<p>Участие в соревновательной деятельности.</p>	<p><i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности на школьных, муниципальных и региональных этапах соревнований, фестивалей, конкурсов по</p>

различным видам легкой атлетики.

Демонстрировать полученные навыки и умения в различных видах легкой атлетики.