

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 6»
Камышловского городского округа**

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол № 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

№ 97-од от 31.08.2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
Школьный спортивный клуб «Лёгкая атлетика»
для обучающихся 5-6 классов**

Содержание

1.Пояснительная записка.....	
1.1.Цель и задачи программы.....	
1.2. Планируемые результаты	
1.3 Содержание программы.	
2.Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	
2.2. Условия реализации программы.....	
2.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы....	
Список литературы.....	

1. Пояснительная записка

Внеурочная программа Школьный спортивный клуб «Лёгкая атлетика» разработана на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ (в редакции 2013г.);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28

«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020г. № 533 « о внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.10.2018г. № 196»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 « Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях Свердловской области./Методические рекомендации. – Екатеринбург: ГАН ОУ СО «Дворец молодежи», РМЦ, 2022;

Письмо Министерство образования науки России от 28.08.2015 № АК-2563/0 «О методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

Письмо Министерство образования науки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

Приказ Министерства Общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории

Свердловской области на период до 2025 года»

- Методические рекомендации внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год).

Направленность: программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

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 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.

Формы и режим занятий. Работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа 5-6 классах). Для проведения секции внеурочной деятельности отведён 1 час.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-6 класс (возраст учащихся – 10-13 лет).

1.1.Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи программы:

-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.

Планируемые результаты

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

-потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

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

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» по дополнительному образованию 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.

1.3.Содержание программы.

Учебный материал

5 класс

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: - техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

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

Практическая часть: -прыжки в длину с места;

-Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

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).

физическое развитие человека

Практическая часть: -Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом.

Практическая часть: обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча;

-обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоялицом в направлении метания;

-обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

подготовка к занятиям легкой атлетики;

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лап-та», эстафеты. *Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»,

«Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов». *Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод»,

«Гонка мячей по кругу».

6 класс

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетики.

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть:

- техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

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.

легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть:

- прыжки в длину с места;

-Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

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).

физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть:

- Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть:

метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. *Игры с прыжками:* «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов». *Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

Тематическое планирование 5-6 класс (по классам)

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них	
			5 класс	6 класс
1	Бег на короткие дистанции	37	8	8
2	Метание малого мяча	35	7	7
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	33	6	6
4	Прыжки в высоту «перешагиванием»	33	6	6
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	32	7	7
Итого часов:		170	34	34

Тематическое планирование 5-6 класс (год)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	Бег на короткие дистанции	8	1	7
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	7	1	6
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	6	1	5
4.	Метание малого мяча	6	1	5
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	7	1	6
Итого:		34	5	29

Поурочное планирование
5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	Бег на короткие дистанции	8	В процессе обучения	8
1.1	Бег в медленном и быстром темпе	4	-	4
1.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	4	-	4
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6	В процессе обучения	6
2.1	Техника прыжка в длину с места.	2	-	2
2.2	Прыжки с высоты до 60-70 см	2	-	2
2.3	Прыжки в длину с разбега.	2	-	2
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	6	В процессе обучения	6
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	3	-	3
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов Разбега	3	-	3

4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
4.1	Держание и выбрасывание малого мяча	1	-	1
4.2	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»- стоя лицом в направлении метания.	3	-	3
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	3	-	3
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	7	В процессе обучения	7
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	7
	Всего	34		

**Поурочное планирование
6класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	Бег на короткие дистанции	8	В процессе обучения	8
1.1	Бег в медленном и быстром темпе	4	-	4
1.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	4	-	4
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6	В процессе обучения	6
2.1	Техника прыжка в длину с места.	2	-	2
2.2	Прыжки с высоты до 60-70 см	2	-	2
2.3	Прыжки в длину с разбега.	2	-	2
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»	6	В процессе обучения	6
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	2	-	2
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	4	-	4
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
4.1	Держание и выбрасывание малого мяча	1	-	1
4.2	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»- стоя лицом в направлении метания.	3	-	3
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 4-5 м.	3	-	3
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	7	В процессе обучения	7
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	7
	Всего	34		

Поурочное планирование 5-6 классы (год)

№ п/п	Дата проведения	Тема учебного занятия	Кол - во часов	Дидактические материалы техническое обеспечение
1		ТБ на занятиях. Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1	Секундомер
2		Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1	Перекладина, секундомер.
3		Бег с ускорением и с максимальной скоростью.	1	Секундомер
4		Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	1	Рулетка измерительная, секундомер
5		Техника прыжка в длину с места	1	Рулетка
6		Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	1	Рулетка (10 м) измерительная
7		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1	Рулетка(10 м) измерительная
8		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1	Рулетка(10 м) измерительная
9		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1	Планка и стойки для прыжков в высоту
10		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1	Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту
11		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту
12		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту
13		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. —стоя лицом в направлении метания.	1	Рулетка измерительная (10 м, 50 м). Мячи для метания
14		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. —стоя лицом в направлении метания.	1	Рулетка измерительная (10 м, 50 м). Мячи для метания
15		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	1	Мячи для метания
16		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	1	Мячи для метания
17		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	Футбольный мяч, свисток
18		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	Мячи теннисные, волейбольные
19		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	Мячи теннисные, волейбольные
20		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой	1	Мячи теннисные, волейбольные

		атлетики		
21		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	Мячи теннисные
22		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	1	Мячи (150г) для метания
23		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
24		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
25		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
26		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
27		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
28		Техника прыжка в длину с места	1	Рулетка измерительная(10 м)
29		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1	Рулетка измерительная(10 м)
30		Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	1	Гимнастический мат
31		Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1	Гимнастический мат, секундомер.
32		Бег с ускорением и с максимальной скорости	1	Рулетка измерительная(10 м) секундомер.
33		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1	Теннисный мяч
34		Подведение итогов за учебный год. Задание на лето.	1	

Общая характеристика программы:

Описание ценностных ориентиров содержания программы. Ценностными ориентирами содержания программы являются:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

1.2. Планируемые результаты

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
 - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
 - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» по дополнительному образованию 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.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Учебный период	Дата		Продолжительность
	Начало	Окончание	Количество учебных недель
I триместр	01.09.2025	1.11.2025	8
II триместр	10.11.2025	21.02.2026	14
III триместр	02.03.2025	29.05.2026	12
Итого в учебном году			34

2.2. Условия реализации программы:

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Реализация программы школьный спортивный клуб «Лёгкая атлетика» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

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.

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

Уровень физической подготовленности учащихся 10-11 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3х10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1300	700	850-1100	1100	
			12	950	1100-1350	750	1000-1150	1150	
			13	1000	1100-1400	800	900-1050	1200	
			14	1050	1200-1450	850	1050-1250	1250	
			15	1100	1150-1350	900	950-1100	1300	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

Уровень физической подготовленности учащихся 12-13 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3х10	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	Прыжок в длину с места	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	130
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	130
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников А.П. Матвеева «Физическая культура. 1-4 классы» / Под редакцией А.П. Матвеев Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_1-4kl/index.html . Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i>	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
3	Технические средства обучения	
3.1	Мультимедийный компьютер	1
3.2	Сканер	1
3.3	Принтер	1
3.4	Копировальный аппарат	1
4.	Учебно-практическое оборудование	
4.1	Стенка гимнастическая	3
4.2	Бревно гимнастическое низкое	1
4.3	Козел гимнастический	1
4.4	Перекладина гимнастическая	1
4.5	Мост гимнастический подкидной	1
4.6	Скамейка гимнастическая	4
4.7	Маты гимнастические	10
4.8	Мяч малый для метания (резиновый 150гр.)	3
4.9	Скакалка гимнастическая	10
4.10	Палка гимнастическая	15
Легкая атлетика		
5.11	Планка для прыжков в высоту	1
5.12	Стойка для прыжков в высоту	1
5.13	Лента финишная	1
5.14	Рулетка измерительная (10 м,)	1

5.15	Мячи для метания	3
Подвижные и спортивные игры		
5.16	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.17	Мячи баскетбольные	10
5.18	Сетка волейбольная	2
5.19	Мячи волейбольные	10
5.20	Ворота для футбола	2
5.21	Мяч футбольный	6
5.22	Насос для накачивания мячей	4
Измерительные приборы		
5.23	Секундомер	1
Средства первой помощи		
5.24	Аптечка медицинская	1
6.	Спортивные сооружения	
6.1.	Спортивный зал	С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стул, книжные шкафы (полки).
7.	Пришкольный стадион (площадка)	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	1
7.2.	Сектор для прыжков в длину	1
7.3.	Игровое поле для футбола	1
7.4.	Площадка игровая баскетбольная	1
7.5.	Площадка игровая волейбольная	1

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-9 классов. Автор: А.П.Матвеев.
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей иметодистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
3. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу:http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_1-4kl/index.html.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа,2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б.
«Прыжки в длину». М.2011г
6. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандар-там»).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312785006653143968851816314299382482766709872302

Владелец Захарова Наталья Николаевна

Действителен с 10.08.2026 по 10.08.2027