

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Лицей №22 «Надежда Сибири»
Главный корпус на Советской: г. Новосибирск, ул. Советская, 63, тел. 222-35-15,
e-mail: l_22@edu54.ru
Корпус 99 на Чаплыгина: г. Новосибирск, ул. Чаплыгина, 59, тел. 223-74-15

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры физического
воспитания

1 № 1 от 28.08.2025

 Е.С.Махарынец

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Н.А. Данилова
от 29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Школьного спортивного клуба «Надежды Сибири»

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
(уровень основного общего образования)

Разработчик:
Учитель ВКК Махарынец Е.С.

Новосибирск
2025

1. Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Программа внеурочной деятельности по легкой атлетике направлена на развитие физических навыков учащихся, формирование здорового образа жизни, повышение ответственности и дисциплины через занятия спортом. Легкая атлетика, как один из основных видов спортивной активности, способствует развитию координации, силы, выносливости и гибкости. Программа реализуется в рамках деятельности школьного спортивного клуба «Надежды Сибири» в треке «Спорт» Генератора вовлеченности МАОУ «Лицей № 22 «Надежда Сибири».

Характеристика возраста

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 10 до 16 лет. Это возраст, когда дети активно развиваются физически и психологически, формируют свои привычки и увлечения.

Цель: формирование у обучающихся представления о легкой атлетике как виде спорта, а также развитие у них физических и личностных качеств.

Задачи программы:

1. Предметные:

научить основам техники бега, прыжков и метаний;
развить физические качества: силы, выносливости, скорости и координации;

2. Метапредметные:

углубить и совершенствовать физические и психомоторные качества ребенка, обеспечивающие высокую дееспособность;
совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

3. Личностные:

прививать жизненно важные гигиенические навыки;
содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
сформировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Объем программы - 198 часов всего, 6 часов в неделю, 3 раза по 2 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Взаимосвязь с программой воспитания.

Программа внеурочной деятельности реализуется в рамках трека «Спорт» генератора вовлеченности МАОУ «Лицей № 22 «Надежда Сибири» и интегрируется с учебным предметом «Физическая культура», программой

воспитания, направленными на воспитание здорового образа жизни, средствами физической активности.

Особенности работы учителя по программе.

Учитель обеспечивает развитие обучающихся, формирование навыков самостоятельной работы, а также проводит занятия с учетом индивидуальных особенностей каждого ученика.

Используемые образовательные технологии, в том числе дистанционные:

Активные методы обучения (игры, соревнования).

Проектная деятельность.

2. Содержание курса

1. Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

2. Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейке; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис за весом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

3. Барьерные упражнения

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

4. Подвижные игры

5. Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Легкой атлетике», ГТО и др.

Контрольные нормативы по Легкой атлетике (юноши)

Название упражнений	Возраст		
	14лет	15 лет	16 лет
Бег 30м (сек)	4.7	4.5	4.1
Бег 1000м (мин)	3.40	3.30	3.20
Челноч. бег 10х5м (сек)	19.0	18.5	17.0
Пр. в длину с места (см)	210	225	235
Метание мяча (м)	35	40	45
Подтягивание в висе (кол-во раз)	12	14	16
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	26	27	29
Наклон вперёд из положения сидя (см)	12	14	16

Контрольные нормативы по Легкой атлетике (девушки)

Название упражнений	Возраст		
	14 лет	15лет	16 лет
Бег 30м (сек)	5.3	5.1	4.9
Бег 1000м (мин)	5.10	4.40	4.20
Челноч. бег 10х5м (сек)	19.8	19.5	19.0
Пр. в длину с места (см)	170	185	200
Метание мяча (м)	25	28	32
Вис (сек)	15	18	20
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	22	26	28
Наклон вперёд из положения сидя (см)	14	16	19

3. Планируемые результаты обучения представляются по основным группам:

Личностные результаты:

Формирование ценностей здорового образа жизни.
Развитие ответственности и самостоятельности.

Метапредметные результаты:

Развитие коммуникативных навыков.

Умение работать в команде.

Предметные результаты:

Освоение техник бега, прыжков, метаний.

Проведение соревнований.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Формы проведения занятий
	Раздел 1: Введение в легкую атлетику				
1.1	Тема 1: История легкой атлетики	6	Знакомство с историей и развитием легкой атлетики	Обсуждение, работа с текстами	Лекционный формат
1.2	Тема 2 Правила и этика легкой атлетики	6	Изучение правил соревнований и этических норм Обсуждение роли честности и духа спортивного соперничества Игровые элементы	Анализ, ролевые игры	Групповые дискуссии
1.3	Тема 3: Знакомство с дисциплиной «Бег»	6	Основные техники, дистанции и правила	Спортивные игры Правильная разминка и заминка до и после пробежки	Демонстрация, практические занятия
	Раздел 2: Развитие физических качеств				
2.1	Тема 1: Развитие силы	12	Упражнения для развития силовой выносливости	Выполнение силовых упражнений Использование снарядов и веса собственного тела	Индивидуальные тренировки

2.2	Тема 2: Развитие скорости	12	Упражнения для развития скорости и быстроты	Командные соревнования Разбор стартовой техники Специальные блоки	Эстафеты, спринты
2.3	Тема 3: Развитие выносливости	12	Бег на длинные дистанции, интервальные тренировки	Пробежка, длительные тренировки	Групповые и индивидуальные тренировки
	Раздел 3: Технология тренировки				
3.1	Тема 1: Техника бега	12	Анализ и тренировка различных стилей бега	Применение техники Изучение ошибок и способов их корректировки	Теоретические и практические занятия
3.2	Тема 2: Стратегия соревнований	18	Подготовка к соревнованиям, настройка	Разработка стратегии к соревнованиям Моделирование соревнований Психологическая подготовка	Ролевые игры
3.3	Тема 3: Оценка результатов	6	Как анализировать свои результаты и прогресс	Заполнение таблиц результатов	Самоанализ и обсуждение
	Раздел 4: Спортивные игры и соревнования				
4.1	Тема 1: Спортивные игры по легкой атлетике	12	Организация и участие в соревнованиях	Участие в эстафетах и командных стартах	Спортивные мероприятия
4.2	Тема 2: Метания и прыжки	6	Изучение техник прыжков в длину и высоту, метания (мяча, диска, копья)	Практика метаний и прыжков	Открытые тренировки
4.3	Тема 3: Проведение мини-соревнований	18	Организация и проведение мини-соревнований среди участников	Подготовка, участие в соревнованиях	Командные старты

	Раздел 5: Подготовка к спортивным соревнованиям				
5.1	Тема 1: Физическая и психологическая подготовка	6	Упражнения для физической подготовки	Индивидуальная подготовка	Индивидуальные тренировки
5.2	Тема 2: Стратегии на старте и во время соревнования	6	Разработка индивидуальных тактик для различных дистанций	Проработка стартовой тактики	Практические занятия
5.3	Тема 3: Анализ и оценка результатов	6	Как оценивать свои успехи на соревнованиях и в тренировках	Сравнение результатов, анализ результатов	Групповое обсуждение
5.4	Тема 4: Мотивация и настройка	6	Психологическая работа с мотивацией	Участие в работах по настройке	Групповые тренировки
	Раздел 6: Итоговое занятие и соревнование				
6.1	Соревнования	72	Проведение соревнований различного уровня	Участие в соревновании Подведение итогов работы, анализ достижений Оценка индивидуальных результатов	Соревнования
	Итого	99			