

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 105»**

**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Легкая атлетика»  
для учащихся 1 классов  
на 2025 – 2026 учебный год**

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
Сильницкий Владимир Васильевич

г. Котлас, 2025

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 2 классов.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы состоит в том, что легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни.

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

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

**Задачи:**

***Обучающие:***

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

***Развивающие:***

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

***Воспитательные:***

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Место проведения:** МОУ «СОШ №105»

**Возраст школьников:** 1 класс (6 – 7 лет)

**Срок реализации программы:** 1 года

**Количество часов занятий в неделю:** 1 час, в год – 34 часа.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Этапы:

Первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта.

Второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков.

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 45 минут. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **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.

- **Основными формами подведения итогов программы являются:**

- тестирование

- умение осуществлять бег на заданной дистанции
- 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

Программа внеурочной деятельности дает возможность обучающимся достичь следующих результатов:

***Личностные:***

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

***Метапредметные:***

- 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:***

- 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
Раздел 1. Введение в курс программы	2
Раздел 2. Основные понятия	4
Раздел 3. Занятия по технике легкоатлетических видов спорта	5
Раздел 4: Практические занятия по легкой атлетике	20
Раздел 5: Отчетные мероприятия	3
<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ  
ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№	Название темы (раздела)	Основное содержание	Формы организации, виды деятельности.
<b>Раздел 1. Введение в курс программы (2 часа)</b>			
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности, основные требования к посещению кружка «Легкая Атлетика»	Требования безопасности перед началом работы, техника безопасности во время работы, требования безопасности при аварийных ситуациях. Игра на знакомство.	Беседа, рассказ, игра
2	Спортивные игры на проверку и развитие внимания	Игры на проверку и развитие внимания.	Беседа, игра
<b>Раздел 2. Основные понятия (4 часа)</b>			
3	Упражнения для развития физической подготовки	Разучивание комплексной разминки.	Рассказ, демонстрация, исполнение
4	Разучивание средств специальной	Бег и ходьба во всех их разновидностях.	Рассказ, демонстрация, исполнение

	физической подготовки		
5	Скоростно- силовые упражнения	Направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.	Рассказ, демонстрация, исполнение
6	Развитие гибкости и растяжки	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	Рассказ, демонстрация, исполнение
<b>Раздел 3. Занятия по технике легкоатлетических видов спорта. (5 часов)</b>			
7-8	Специальная физическая подготовка	Комплексная разминка. Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости.	Рассказ, демонстрация, исполнение
9-10	Упражнения для развития скоростной выносливости	Комплексная разминка. Пробегание 30-60м с максимальной скоростью.	Рассказ, демонстрация, исполнение
11	Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	Комплексная разминка. Бег с максимальной скоростью.	Рассказ, демонстрация, исполнение

**Раздел 4: Практические занятия по легкой атлетике (20 часов)**

12- 19	Упражнения для совершенствования техники низкого старта	Комплексная разминка. Пробегание 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции	Рассказ, демонстрация, исполнение
20	Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости	Комплексная разминка. Полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки,выпрыгивание из полуприседа.	Рассказ, демонстрация, исполнение
21	Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексная разминка. Упражнения с преодолением внешних сопротивлений	Рассказ, демонстрация, исполнение
22- 29	Упражнения для совершенствования техники бега	Комплексная разминка. Бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра	Рассказ, демонстрация, исполнение

		и голени маховой ноги	
30	Упражнения для совершенствования техники финиширования	Комплексная разминка. Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50м с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании.	Рассказ, демонстрация, исполнение
<b>Раздел 5: Отчетные мероприятия (3 часа)</b>			
31	Повторение, что входит в круговую тренировку.	Комплексная разминка.	Самостоятельная работа.
32	Закрепление изученных упражнений в легкой атлетике	Круговая тренировка. Медленный бег. С низкого старта, с высокого. С препятствиями, челночный.	Самостоятельная работа.
33	Закрепление изученных упражнений в легкой атлетике	Круговая тренировка. Медленный бег. С низкого старта, с высокого. С	Самостоятельная работа.

		препятствиями, челночный.	
34	Отчётные соревнования	Итоговые соревнования по легкой атлетике	Самостоятельная работа.

## Список литературы

1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика(многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
2. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
4. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
8. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004
9. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика(многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
10. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004