

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
«18» августа 2025 г.
протокол № 1

Согласовано
Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина Непр
«26» августа 2025 г.

Утверждаю:
Директор Удмуртского кадетского корпуса:
Кар /Т.А. Караваева/
приказ № 168-ос от 28 августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Внеурочного курса
«Легкая атлетика»
для обучающихся 8-11 класс**

2025 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Легкая атлетика» для обучающихся 8-11 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного (среднего) общего образования, с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного (среднего) общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Рабочей программе воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

Направленность программы: физическая

Срок реализации – 1 год. Занятия проходят 3 раз в неделю.

Возраст обучающихся – 15-18 лет.

Уровень программы: учебно-тренировочный

Актуальность. Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе « Быстрее! Выше! Сильнее!» можно, не задумываясь, отнести к именно к легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и естественности своих соревновательных дисциплин. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения широко используются в детских учреждениях, школах. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для детей с ослабленным здоровьем и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Проблема совершенствования выносливости с детского возраста является одной из важнейших в физическом воспитании и спортивной тренировке. Воспитание выносливости в спортивных целях должно способствовать массовому укреплению здоровья подрастающего поколения, что особенно важно.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, ведущих учебно-тренировочные занятия по внеурочной деятельности и рассчитана на 34 недели (204 часа в год). Объем учебной нагрузки в неделю 6 часов.

Минимальная наполняемость группы 15 человек, максимальная - 30 человек.

Возраст обучающихся 14-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: многоборье (4-х-борье, бег, прыжки, метания); спринтерский бег (100, 200, 400 м); бег на средние дистанции (800, 1500 м).

Новизна программы. Основное внимание уделяется доступности занятий для учащихся, выполнение упражнений: с собственной массой тела, с координационной лестницей, с мячами, умение работать в группах, а также получить теоретический минимум знаний.

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медосмотр, предоставившие справки и не имеющие противопоказаний врача, с различным уровнем физической подготовленности, что очень актуально на сегодня. Нагрузка и уровень сложности прохождения программного материала зависит от года подготовки и уровня подготовленности учащихся в группе.

Методы обучения: объяснение, показ, игровой метод, повторное выполнение упражнений, метод круговой тренировки.

Основные ценностные ориентиры в содержании курса:

• **ценность человека** – осознание ответственности за себя, свое душевное, физическое и социально-нравственное здоровье;

• **ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры;

ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через признание постулатов нравственности.

Целью программы является проведение учебно-тренировочных занятий, с помощью легкоатлетических упражнений, создание у обучающихся понимания основ техники ключевых видов легкой атлетики: бега, прыжков и метаний. Подготовка организма ребенка к соревновательной деятельности

Основными **задачами** являются

- ознакомление, усвоение и закрепление учащимися основ техники бега, прыжков и метаний
- развитие физических качеств посредством систематических занятий: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности.
- участие в соревнованиях различного уровня

Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:

- 1) систематичности и постепенного усложнения учебно-тренировочного процесса;
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности учащихся;
- 3) регулярного врачебного контроля за функциональным состоянием занимающихся;
- 4) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров;
- 5) наличие материально-технической базы.

• вственной жизни, сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности - любви;

• **ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области;

ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Ожидаемый результат программы

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

Обучающийся будет знать.

1. Правила поведения учащихся при занятиях легкой атлетикой.
2. Общие гигиенические требования к обучающимся легкой атлетикой. Режим дня спортсмена.
3. Основные исторические события в развитии легкой атлетики. Краткую историю олимпийского движения.
4. Сведения о строении и функциях человеческого организма.
5. Более углубленные понятия о технике спортивного упражнения.

Обучающийся научится:

1. Проводить самостоятельную разминку.

2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и метательные упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Выполнять нормативы контрольных испытаний.
6. Настраивать себя психологически на выступление в соревнованиях.

Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен будет проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Знания о физической культуре

Личностные, коммуникативные

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Личностные. Коммуникативные, регулятивные

- использовать занятия и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Физическое совершенствование

Личностные

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Предметные

Научатся:

- проводить и судить соревнования
- проводить самостоятельно разминку
- основам знаний о здоровом образе жизни.
- стремлению к здоровому образу жизни.

Виды учебно-познавательной деятельности.

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов преподавателем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
- Практический метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод
-

Методы и формы контроля:

- самостоятельные занятия (текущие);
- соревнования;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

Методы обучения

Практические:

- - разучивание по частям;
- - разучивание в целом;
- - игровой;
- - соревновательный.

Методы использования слова:

- - рассказ;
- - описание;
- - объяснение;
- - беседа;
- - разбор;
- - задание;
- - указание;
- - оценка;
- - команда;
- - подсчет.

Методы наглядного восприятия:

- - показ;
- - демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);
- - звуковая и световая сигнализации.

Способы выполнения упражнений: *одновременный, поточный, поочередный.*

Методы организации занятий: *фронтальный, групповой, индивидуальный.*

Формы подведения итогов: *текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений. участие в соревнованиях и выполнение разрядных нормативов*

В журнал отметка по данному курсу не выставляется.

В ходе учебно-тренировочного процесса решаются следующие задачи:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, формирование двигательной культуры.
4. Обучение специальным беговым и специальным прыжковым упражнениям.
5. Обучение и отработка основных элементов техники видов легкой атлетики (бега, прыжков в длину, прыжков в высоту, барьерного бега, метания мяча).
6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и

концентрации внимания на выполнение движений , посредством участия в соревнованиях по легкой атлетике.

Воспитательная деятельность учителя на занятиях по предмету «Легкая атлетика» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение учеников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учениками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, привлечение внимания к нормам поведения и моральным ценностям культуры стран изучаемого языка;

- привлечение внимания учеников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, воспитание толерантного отношения к другой культуре и ее особенностям;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:

- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учеников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;

- дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;

- групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Тематическое планирование

Разделы программы	Содержание раздела	Количество часов		Формы организации занятий
		Теория	Практика	
Техника безопасности	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по л/а	2		Беседа
Общие сведения о легкой атлетике	Виды бегов ,прыжков, метаний.	4		Теория, беседа
Специальные беговые упражнения(СБУ)	1.Изучение и отработка техники СБУ		34	практика
Бег на короткие и	Изучение техники бега на	2		Теория,

средние дистанции.	короткие дистанции.			
	1.Обучение низкому старту и стартовому разбегу.		10	Теория, практика
	2.Отработка техники низкого старта и стартового разбега.		10	практика
	Изучение тактики бега на средние дистанции, кроссовая подготовка		34	Теория, практика
Прыжки	Изучение и отработка техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп»		14	Теория, практика
	Изучение и отработка техники специальных упражнений прыгунов в длину и высоту		10	Теория, практика
	Изучение и отработка техники прыжка в длину способом «согнув ноги»		12	Теория, практика
	Изучение и отработка техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».		12	Теория, практика
Метания	Изучение и отработка техники метания снаряда для метаний «Ракета»	2	26	Теория, практика
	Изучение и отработка техники метания малого мяча с разбега	2	16	Теория, практика
	Изучение и отработка техники метания гранаты	2	12	Теория, практика
		204		

Календарно-тематический план

№ занятия	Тема	Кол-во часов
1.	Основы ТБ на занятиях по легкой атлетике на стадионе, в спортивном и тренажерном зале. Изучение СБУ(Специальные беговые упражнения)	2
2.	Общие сведения о легкой атлетике, история развития, традиции. Изучение и отработка СБУ	2
3.	Изучение и отработка СБУ	2
4.	Кроссовая подготовка	2
5.	Бег на короткие дистанции -история развития ,традиции Изучение низкого старта	2
6.	Бег на средние дистанции история развития ,традиции Отработка низкого старта	2

7.	Изучение и отработка СБУ	2
8.	Изучение и отработка СПУ(специальные прыжковые упражнения)	2
9.	Игровой день	2
10.	Кроссовая подготовка	2
11.	Тренажерный зал .Развитие силовых качеств	2
12.	Изучение и отработка специальных упражнений метателя	2
13.	Изучение и отработка СПУ	2
14.	Тренажерный зал .Развитие скоростно-силовых качеств	2
15.	Изучение и отработка специальных упражнений метателя	2
16.	Изучение прыжка в длину способом «согнув ноги»	2
17.	Изучение и отработка прыжка в длину способом «согнув ноги»	2
18.	Изучение и отработка прыжка в высоту способом «ножницы»	2
19.	Игровой день	2
20.	Изучение и отработка техники метания «ракеты»	2
21.	Кроссовая подготовка	2
22.	Изучение и отработка СБУ с барьерами	2
23.	Изучение и отработка техники метания мяча	2
24.	Игровой день	2
25.	Изучение и отработка техники метания мяча	2
26.	Изучение и отработка СБУ с барьерами	2
27.	Кроссовая подготовка	2
28.	Изучение и отработка прыга в высоту способом «Фосбюри-флоп»	2
29.	Игровой день	2
30.	Изучение и отработка техники метания «ракеты»	2
31.	Изучение и отработка СБУ	2
32.	Изучение и отработка прыга в высоту способом «Фосбюри-флоп»	2
33.	Изучение и отработка техники метания мяча	2
34.	Изучение и отработка СБУ с барьерами	2
35.	Изучение и отработка СБУ с барьерами	2
36.	Изучение и отработка СБУ	2
37.	Изучение и отработка прыга в высоту способом «Фосбюри-флоп»	2
38.	Изучение и отработка техники метания мяча	2
39.	Изучение и отработка техники метания «ракеты»	2
40.	Изучение и отработка прыга в высоту способом «Фосбюри-флоп»	2
41.	Изучение и отработка техники метания мяча	2
42.	Игровой день	2
43.	Тренажерный зал (силовая подготовка)	2
44.	Тренажерный зал (силовая подготовка)	2
45.	Изучение и отработка СБУ с барьерами	2
46.	Изучение и отработка техники метания мяча	2
47.	Изучение и отработка техники метания «ракеты»	2
48.	Изучение и отработка СБУ	2
49.	Изучение и отработка техники метания мяча	2
50.	Кроссовая подготовка	2
51.	Тренажерный зал (силовая подготовка)	2
52.	Игровой день	2
53.	Контрольные испытания	2
54.	Тренажерный зал (силовая подготовка)	2
55.	Изучение и отработка СБУ с барьерами	2
56.	Изучение и отработка техники метания «ракеты»	2

57.	Темповая тренировка спринтера	2
58.	Изучение и отработка техники метания «ракеты»	2
59.	Игровой день	2
60.	Кроссовая подготовка	2
61.	Тренажерный зал (силовая подготовка)	2
62.	Изучение и отработка техники метания мяча	2
63.	Изучение и отработка СБУ	2
64.	Круговая тренировка	2
65.	Изучение и отработка техники метания гранаты	2
66.	Тренажерный зал (силовая подготовка)	2
67.	Игровой день	2
68.	Темповая тренировка спринтера	2
69.	Кроссовая подготовка	2
70.	Контрольные испытания	2
71.	Тренажерный зал (силовая подготовка)	2
72.	Изучение и отработка СБУ с барьерами	2
73.	Отработка техники бега с резиновыми амортизаторами	2
74.	Изучение и отработка техники метания гранаты	2
75.	Отработка техники бега с резиновыми амортизаторами	2
76.	Кроссовая подготовка	2
77.	Изучение и отработка СБУ	2
78.	Отработка техники бега с резиновыми амортизаторами	2
79.	Изучение и отработка техники метания «ракеты»	2
80.	Отработка техники бега с резиновыми амортизаторами	2
81.	Игровой день	2
82.	Отработка техники бега с резиновыми амортизаторами	2
83.	Тренажерный зал (силовая подготовка)	2
84.	Изучение и отработка СБУ с барьерами	2
85.	Отработка техники бега с резиновыми амортизаторами	2
86.	Изучение и отработка техники метания гранаты	2
87.	Изучение и отработка передачи палочки в эстафетном беге	2
88.	Игровой день	2
89.	Изучение и отработка СБУ	2
90.	Изучение и отработка передачи палочки в эстафетном беге	2
91.	Изучение и отработка техники метания гранаты	2
92.	Тренажерный зал (силовая подготовка)	2
93.	Игровой день	2
94.	Кроссовая подготовка	2
95.	Изучение и отработка СБУ	2
96.	Изучение и отработка передачи палочки в эстафетном беге	2
97.	Изучение и отработка СБУ с барьерами	2
98.	Тренажерный зал (силовая подготовка)	2
99.	Изучение и отработка техники метания гранаты	2
100.	Кроссовая подготовка	2
101.	Изучение и отработка техники метания гранаты	2
102.	Контрольные испытания	2
	ИТОГО	204

Организационно-методические указания к проведению практических и теоретических занятий и воспитательной работы

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого учебного занятия, необходимо исходить из конкретных задач .

Главными задачами практических занятий являются:

- закрепление у занимающихся основ техники бега ,прыжков и метаний.
- подготовка функциональных систем организма к более высоким нагрузкам.
- целенаправленная подготовка к участию в соревнованиях различного уровня

Большое внимание должно отводиться комплексной и разносторонней подготовке учащихся.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики **тренеры -преподаватели должны соблюдать правила безопасности:**

во время занятий по бегу на стадионе движения обучающихся должны быть только против часовой стрелки; после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться.

При проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены).

С первых же занятий необходимо приучать обучающихся выполнять упражнения только по команде тренера, обучающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Информационное обеспечение программы

Литература:

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов- Москва: «Просвещение», 2008
2. Е.Д.Гагуа. Тренировка спринтера. - М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2001г
3. А.В.Коробов, В.Н.Городенцев Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
4. В.Г.Никитушкин Легкая атлетика.(бег на короткие дистанции) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989г
5. А.Т.Паршиков, О.А.Мильтштейн Спорт и личность. Методические рекомендации. .Изд-во «Советский спорт» М.2008
6. В.Б.Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2001г
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
8. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
9. Майфат СП., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
10. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
11. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.