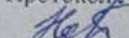


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 32»

Принята на заседании
методического совета
МАОУ «СОШ №32»
Протокол №1 от 29.08.2025 г.
 Т.Н. Козьякова



Утверждено
приказом директора МАОУ
«СОШ №32»
Н.В. Серебрякова
«01» сентября 2025 г. №

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лёгкая атлетика: королева спорта»

Возраст обучающихся: 12-14 лет (5-7 классы)

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Дубовикова Елена Николаевна
Педагог дополнительного
образования

МО Краснотурьинск
2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа спортивной секции «Легкая атлетика» разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ).

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: развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств и умственных способностей. 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.

Основные 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.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5 - 7 классов

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 часа в неделю.

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 – 120 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.

Основные формы подведения итогов программы являются:

-мониторинг;

-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.

Мониторинг проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

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.

1. СОДЕРЖАНИЕ общеобразовательной программы

Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов. Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека. Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой. Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики. Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики. Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики. Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности. 2) Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 формирует у обучающихся 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 жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

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

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика: Королева спорта» курса «Физическая культура» на занятиях спортивной секции обучающиеся 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. Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

Материально-техническая база. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются мячи для метания, гранаты, беговая дорожка в парке Тихомировском. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

3. Контрольные нормативы

Норматив	Класс	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
«Челночный бег 3x10м» (сек)	5	8.1	8.6	9.3	8.6	9.1	9.8
	6	7.9	8.4	9.1	8.4	8.9	9.6
	7	7.7	8.2	8.9	8.2	8.7	9.4
Бег 340м (мин. сек.)	5	1.20	1.30	1.45	1.25	1.35	1.55
	6	1.17	1.25	1.40	1.20	1.30	1.50
	7	1.10	1.20	1.38	1.15	1.25	1.45
Метание (м)	5	25	20	15	20	16	11
	6	30	24	17	23	17	12
	7	32	27	20	25	20	13
Бег 650м (мин. сек.)	5	2.50	3.20	4.00	3.00	3.30	4.15
	6	2.45	3.15	3.55	2.55	3.25	4.10
	7	2.40	3.10	3.50	2.50	3.20	4.05

4. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Раздел 1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	2
2	Раздел 2. История развития легкой атлетики	1
3	Раздел 3. Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	1
4	Раздел 4. Практические занятия	16
4.1	Спортивная ходьба	3
4.2	Изучение техники бега	5
4.3	Бег на короткие дистанции	8
5	Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час)	1
5.1	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков	1
6	Раздел 6. Практические занятия (47 часов)	47
6.1	Прыжки в длину	4
6.2	Эстафетный бег	3

6.3	Прыжки в высоту	4
6.4	Кроссовая подготовка	7
6.5	Спортивная ходьба	3
6.6	Бег на короткие дистанции	5
6.7	Прыжки в длину	4
6.8	Метание мяча	3
6.9	Эстафетный бег	3
6.10	Прыжки в высоту	4
6.11	Кроссовая подготовка	7
Итого:		68

5. Календарно-тематическое планирование по легкой атлетике

№ занятия	Содержание занятия	Примеч.	Дата	
			По плану	Фактич.
Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»				
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.			
2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.			
Раздел 2. «История развития легкой атлетики»				
3	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.			
Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»				
4	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.			
Раздел 4. Практические занятия				
	Спортивная ходьба			
5	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой			

	- изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.			
6	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра			
	Изучение техники бега			
7	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.			
8	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.			
9	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.			
	Бег на короткие дистанции (10 часов)			
11	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой			
12	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.			
13	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд			
14	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок			
15	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции			
16	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега			
17	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.			
Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»				
18	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и росто-			

	весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.			
Раздел 6. Практические занятия				
	Прыжки в длину			
19	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.			
20	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием			
21	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления			
22	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.			
	Эстафетный бег			
23	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.			
24	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры			
25	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.			
	Прыжки в высоту			
26	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.			
27	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.			
28	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом			
29	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.			
	Кроссовая подготовка			
30	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.			
31	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.			
32	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.			
33	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).			

34	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.			
35	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.			
36	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.			
36	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.			
37	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.			
38	ОФП с набивными мячами. Контрольный норматив: кросс в равномерном темпе 1000 м.			
39	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			
40	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.			
41	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный норматив			
	Спортивная ходьба			
42	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.			
	Бег на короткие дистанции (8 часов)			
43	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.			
44	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд			
45	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции			
46	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.			
	Прыжки в длину			
47	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием			
48	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление			
49	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.			
	Метание мяча			
50	ОФП. Совершенствование техники метания мяча			
51	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.			
52	Соревнования по метанию мяча на дальность.			
	Эстафетный бег			

53	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры			
	Прыжки в высоту			
54	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.			
55	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления			
56	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом			
57	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.			
	Раздел 7.Кроссовая подготовка			
58	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.			
59	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.			
60	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).			
61	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.			
62	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.			
63	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.			
64	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.			
65	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			
66	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.			
67	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.			
68	Соревнования по бегу на длинные дистанции.			

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г.