

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №42»  
(МБОУ СОШ №42)**

---

Принято на  
Заседании Педагогическом  
совете 29.08.2024  
Протокол №9

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ №42  
\_\_\_\_\_ З.К. Крутых  
Приказ №231  
«29» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Легкая атлетика»  
Возраст обучающихся: 9-15 лет  
Срок реализации программы: 2 год**

г. Ижевск, 2024 г.

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика – олимпийский вид спорта, объединяющий следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, прыжки (в длину, в высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, толкание ядра), многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

**Направленность** данной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее – программа) – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:** Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки сохраняются.

**Новизна:** Основу программы составляет ознакомление с видами легкой атлетики; укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся; воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой; создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности; развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах; умения расслаблять мышцы; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории; подготовка к выполнению нормативов; развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

**Цель программы:** воспитание личности, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

-воспитывать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

**Адресат программы:** программа рассчитана на школьников в возрасте от 9 до 15 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста, уровня физического развития и подготовки. В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей.

**Объем программы:**

Программа рассчитана на 432 часа:

1 год обучения – 216 часов

2 год обучения– 216 часов

**Формы обучения и виды занятий.** Основной формой обучения является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-тренировочного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с учащимися:

- Фронтальная, поточная.
- Индивидуальная
- Круговые тренировки по станциям
- Эстафеты
- «Весёлые старты»
- Спортивные и подвижные игры
- Соревновательные занятия, участие в соревнованиях
- Тестирование и контроль

**Режим занятий.** Программа рассчитана на проведение учебно-тренировочных занятий в период обучения с сентября по май месяц:

1 год обучения -3 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения -3 раза в неделю по 2 часа.

Разработанная общеразвивающая программа рассчитана на «стартовый уровень» сложности обучения учащихся в течение двух лет.

### Учебный план первого год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	6	1	5
7.	Общая физическая подготовка.	80	-	80
8.	Специальная физическая подготовка.	40		40
9.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	85	-	85
10.	Подвижные (спортивные) игры	В процессе занятий		
11.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
<b>12.</b>	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-

2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	6	1	5
7.	Общая физическая подготовка.	60	-	60
8.	Специальная физическая подготовка.	60		60
9.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	85	-	85
10.	Подвижные (спортивные) игры	В процессе занятий		
11.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
<b>12.</b>	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>

### Содержание программы первого года обучения

№ п/п	Название темы	Содержание обучения
1	Вводное занятие.	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в секции и режим работы.
2	История развития легкоатлетического спорта.	Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

3	Гигиена спортсмена и закаливание.	Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
6	Ознакомление с правилами соревнований.	Помощь в проведении соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в длину и т.д.
7	Общая физическая подготовка.	Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, канат, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.
8	Специальная физическая подготовка.	Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40 - 60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.
9	Ознакомление с отдельными элементами	Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во

	техники бега и ходьбы.	время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).
10	Подвижные (спортивные) игры	Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча». Баскетбол по упрощенным правилам, футбол
11	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий (школьный, районный, городской), контрольные нормативы(аттестация)

### Содержание программы второго года обучения

№ п/п	Название темы	Содержание обучения
1	Вводное занятие.	Повторный инструктаж по охране труда на занятиях по легкой атлетике Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.
2	История развития легкоатлетического спорта.	Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Российские легкоатлеты на ОИ
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Первая мед.помощь.
6	Ознакомление с правилами соревнований.	Помощь в проведении соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в длину и т.д.
7	Общая физическая подготовка.	Бег: обычный в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; бег в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200,300,400,500,600м).
		Упражнения на гимнастических снарядах, скамейках для укрепления и развития основных физических качеств
8	Специальная физическая подготовка.	Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 40 до 100 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 50 - 80 м; кроссовый бег до 2000 м; различные беговые упражнения и многоскоки. Метания. Прыжки.
9	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5— 7 шагов. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в

		парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка
10	Подвижные (спортивные) игры	Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча». Баскетбол по упрощенным правилам. Футбол.
11	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий (школьный, районный, городской)

### **Планируемые результаты по окончании всего обучения**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении двигательных действий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия базовых видов легкой атлетики (бег, прыжки, метание), использовать их в игровой и соревновательной деятельности

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- излагать факты истории развития легкой атлетики;
- представлять виды легкой атлетики как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила(технику)выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **Календарный учебный график**

«У» - учебные занятия

«К» - каникулярный период

«А» - промежуточная/итоговая аттестация

Год обучения	Количество часов в неделю	Временные периоды											Всего недель	Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь		февраль	март	апрель	май			
		1-4	5-8	9-12	13-16	17	18-19	20-23	24-27	28-31	32-35	36	36	
1	6	У	У	У	У	А	У	У	У	У	У	А		216
2	6	У	У	У	У	А	У	У	У	У	У	А		216

### Условия реализации программы

Учебно-тренировочные занятия проходят на базе МБОУ СОШ №42. Для проведения занятий с группами по программе «Легкая атлетика» имеется спортивный зал и школьный стадион с использованием спортивного инвентаря и оборудования:

1	Маты гимнастические	8 штук
2	Канат для перетягивания	1
3	Барьеры	6 штук
4	Гантели	7 пар
5	Конус	16 штук
6	Обруч алюминиевый	5 штук
7	Секундомер	1
8	Сетка волейбольная	1
9	Скакалки	20
10	Мяч волейбольный	5 штук
11	Мяч баскетбольный	5 штук
12	Мяч футбольный	3 штуки

Количество детей в группе-12 человек.

### Форма аттестации (контроля)

Во всех годах обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена (два раза в год). В управлении подготовкой

юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достичь учащийся в своем возрасте. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного уровня обучения. Для контроля общей физической подготовленности учащихся рекомендуется комплекс упражнений: бег на 30 метров, непрерывный бег 5 минут, бег на месте 10 секунд, челночный бег 3 x 10 метров, прыжок в длину с места, подтягивание в висе.

### **Контрольные нормативы основных физических качеств начинающего легкоатлета**

<b>девочки</b>				
возраст	8	9	10	11
30м.(сек.)	6,2--6,0	5,9 -6,0	5,7-5,9	5,5-5,7
Длина с места(см.)	130-140	140-150	150-160	160-170
Пресс за 30 сек. (кол-во раз)	6-8	8-10	10-12	13-15
400 м.(сек.)	-	-	-	1,20-1,30
1000 м.(мин.)	-	-	-	4,00-4,15
Тройной прыжок с места (см.)	-	-	-	570
<b>мальчики</b>				
30м.(сек.)	6,2--6,0	5,8 -6,0	5,6-5,8	5,3-5,6
Длина с места(см.)	130-140	140-150	150-165	165-180
Подтягивание	1	2	3-4	4-6
Пресс за 30 сек. (кол-во раз)	6-8	8-10	10-12	13-16
400 м.(сек.)	-	-	-	1,10-1,20
1000 м.(мин.)	-	-	-	3,10-3,20
Тройной прыжок	-	-	-	645

с места (см.)				
---------------	--	--	--	--

- «Челночный» бег на 3х10 м выполняется на дистанции 10 м в спортивной обуви на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) учащийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.

- Бег на 30 м выполняется в спортивной обуви на дорожке стадиона с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Бег на 400 м, 1000 м выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Тройной прыжок в длину с места выполняется на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок с приземлением на одну ногу, затем толчком одной ноги выполняет прыжок на другую ногу и толчком одной ноги выполняет последний прыжок с приземлением на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах

### **Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

В соответствии с задачами занятий, особенностями обучающихся, условиями проведения занятий определяется содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

<b>№</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
----------	---------------------	----------------------	--	--------------------------------

1.	Теоретические сведения	Фронтальная	Метод показа, слова, видео использование материала	Опрос
2.	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	Фронтальная, поточная	Метод слова, показа, равномерный соревновательный, игровой.	Проверка навыков, умений, знаний.
3.	Основы в в технике прыжках длину, метании мяча	Групповая, поточная	Метод слова, показа повторный соревновательный, игровой	Проверка навыков, умений, знаний.
4	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Фронтальная, групповая	круговой; контрольный; соревновательный.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования. Контрольные нормативы

### Раздел 3 Список литературы

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» - М: «Просвещение», 2008 год.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
3. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Программа Физическая культура»- М: «Просвещение»,2012г. 4. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник1,2,3,4 «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011,2012,2014ггг.
5. А.П.Матвеев Учебник для5,6-7, 8-9 класса »Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011г.
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11класса «Физическая культура» М: «Просвещение»,2011г.
7. Научно - методический журнал « Физическая культура в школе».- Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005 год.
8. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д: ООО «Феникс», 2009 г. 9. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
10. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» - М: «Вако», 2007 год.

11. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
12. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Тестовые вопросы и задания по физической культуре» -М: «Глобус»,2010г.
13. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: «Глобус»,2009
14. В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре,5-9 классы» - М: «ВАКО»,2009г.
15. А.Н.Каинов «Организация работы спортивных секций в школе» - Волгоград: «Учитель»,2012г.
16. Под редакцией Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся: Легкая атлетика» М: «Просвещение»,2011г.

### **Электронные и цифровые ресурсы**

1. «Физическая культура 1-11 классы, рекомендации, разработки, материалы к урокам», Волгоград: «Учитель»,2012г.
2. «Организация спортивной работы в школе», Волгоград: «Учитель», 2010 г.
3. Презентации - легкая атлетика