

Министерство образования и науки Удмуртской республики
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №90 с углублённым изучением
отдельных предметов»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Суржикова И.Р.

Приказ

от 2025 г. № 157/ОД

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**
физкультурно-спортивная программа
«Лёгкая атлетика»

Возраст детей: 8-18 лет

Автор: учитель физкультуры
Пинегин А.В.

Срок реализации: 1 год

г.Ижевск, 2025 год

Пояснительная записка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Адресат программы. Участниками программы являются учащиеся 2-7 классов (8-14 лет). Набор учащихся свободный, принимаются все желающие (с допуском врача).

Объем программы. Занятия проводятся для младшей группы (2-4 классы) 2 раза в неделю по 1 часу; для старшей группы (5-7 классы) 3 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 1 час – для подготовки к соревнованиям и олимпиадам. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по легкой атлетике рассчитана на 1 год обучения и включает в себя 306 часов учебного времени.

Формы обучения и виды занятий. В рамках программы проводятся теоретические занятия, практические занятия и групповые занятия, соревнования.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи.

Образовательные:

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений. - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Уровень сложности программы - базовый.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Младшая группа.

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Бег на короткие дистанции	4	7	11
1.1	Первичный инструктаж по ОТ. Разучивание техники бега с низкого старта	1	1	2
1.2	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях		1	1
1.3	Совершенствование техники бега с низкого старта		1	1
1.4	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью	1	1	2
1.5	Обучение технике движения рук в беге	1	1	2
1.6	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции	1	2	3
2.	Прыжки в длину с разбега	4	12	16
2.1	Разучивание техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	1	2	3
2.2	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег		2	2
2.3	Разучивание техники приземления в прыжках в длину с разбега	1	2	3
2.4	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега		2	2
2.5	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием	1	2	3

2.6	Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега	1	2	3
3.	Прыжки в высоту способом перешагивание	4	12	16
3.1	Разучивание техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	1	2	3
3.2	Разучивание техники отталкивания с разбега	1	1	2
3.3	Совершенствование техники отталкивания с разбега		2	2
3.4	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием	1	2	3
3.5	Разучивание техники разбега в сочетании с отталкиванием	1	2	3
3.6	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием		3	3
4.	Метание малого мяча	4	13	17
4.1	Разучивание хлёсткого движения руки в момент финального усилия	1	2	3
4.2	Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия		2	2
4.3	Разучивание выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель.	1	2	3
4.4	Закрепление метания малого мяча в цель		2	2
4.5	Обучение технике выполнения скрестного шага	1	2	3
4.6	Обучение технике метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов	1	1	2
4.7	Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель		1	1
4.8	Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов		1	1
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		8	8
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.		2	2
5.2	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях		2	2
5.3	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики		2	2
5.4	Развитие физических качеств в процессе преодоления полосы препятствий		2	2
	ИТОГО	16	52	68

Содержание.

1 раздел: Бег на короткие дистанции.

Теоретическая часть: знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека:

- закаливание организма.

Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».

Теоретическая часть: знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

История развития легкой атлетики:

- легкая атлетика, как вид спорта.

Практическая часть: прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Теоретическая часть: знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия):

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств.

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча.

Теоретическая часть: знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Теоретическая часть: знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности:

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

Планируемые результаты младшей группы.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

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

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

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Старшая группа.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1	Вводное занятие.	2	2			Опрос по ТБ.
2	Общая физическая подготовка	65	5	60		Предварительный контроль.
3	Специальная физическая подготовка	51		51	2	Текущий контроль (тестирование и наблюдение)
4	Техническая подготовка	62	20	42	2	Текущий контроль (тестирование и наблюдение)
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	28	18	10	1	Оперативный контроль, беседа.
6	Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	30		30		Участие в соревнованиях
ИТОГО		238	45	193	5	

Содержание.

Тема 1. Введение

Теория. Беседа о содержании тренировочной работы. Знакомство с планом работы на учебный год. Знакомство с Правилами техники безопасности:

- правила поведения на занятиях;

-правила пожарной безопасности (порядок эвакуации детей в экстренных ситуациях).

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Практика.

- с собственным весом;
- с партнером;
- с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками);
- на снарядах (перекладина, стенка, скамейка).

Игры с бегом: «Знамя», «Жмурки», «Ловушки», «Выручай!», «Бабочки и шмели», «День и ночь», «Челночный бег», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов», «Кто выше?», «Бег флажков».

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Кто точнее», «Метание в подвижную цель».

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Практика. Основы специальной физической подготовки легкоатлета, развитие двигательных качеств, определяющих уровень работоспособности человека в избранном виде спорта.

Упражнения для развития быстроты движений.

- 1) бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- 2) бег с хода тоже на коротких отрезках;
- 3) бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см);
- 4) различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- 5) максимальная работа рук;
- 6) выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- 7) различные прыжковые упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовая подготовка включает разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев.

Для решения конкретных задач скоростно-силовой подготовки применяются разнообразные упражнения:

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах;

- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и в метаниях;

- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком);

- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс и набивные мячи весом 2-5 кг, гантели и гири весом 16-32 кг, мешки с песком весом 5-15 кг), в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов на тренажерах, в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камни и ядра различного веса - 2-10 кг, гири).

Упражнения для развития ловкости.

Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений. Лучшими средствами для ее развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Эффективны также и такие игры, как «борьба за мяч», различные варианты эстафет с элементами бега, прыжков, с бросками и ловлей мяча.

Приобретению ловкости способствуют также кроссы, проводимые на местности с естественными препятствиями (канавами, пнями, кустами, поваленными деревьями и т. п.), спуски на лыжах с гор, акробатические прыжковые упражнения и др. Хорошо развивают ловкость упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях: ловля в прыжке неожиданно брошенного мяча; ловля на спину невысоко подброшенного набивного мяча и в темпе подбрасывание его спиной вверх; ловля брошенного вверх мяча после того, как упражняющийся быстро сядет на пол, вытянет ноги и снова встанет и т. п. Нельзя забывать, что занятия отдельными видами легкой атлетики в какой-то степени также развивают ловкость, особенно прыжки.

Тема 4. Техническая подготовка.

Практика. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).

Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Тема 5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Теория. Ознакомление с тактикой, теоретической подготовкой

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;

- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;

- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;

Практика. Практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);

- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;

- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;

- знание теории и практики легкоатлетического спорта;

- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;

- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;

- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде легкой атлетики.

Тема 6. Подготовка и участие в соревнованиях.

Практика.

- соревнования в тренировочной группе;
- школьные соревнования;
- районные соревнования.

Планируемые результаты старшей группы:

Личностные

- формирование эстетических потребностей, в совершенствовании физического тела;
- развитие потребностей опыта соревновательной деятельности по легкой атлетике;
- воспитание в себе таких качеств личности, как терпение, воля, самоконтроль, самоорганизация, коммуникабельность;

Предметные

- правила выполнения основных упражнений;
- применять полученные знания при исполнении основных видов упражнений;
- применять знания и навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

- формирование потребностей в ЗОЖ, жизненных ценностей;
- развитие потребностей опыта соревновательной деятельности в соревнованиях различного уровня;
- коммуникативная и социальная компетентность.

Календарный учебный график.

У – учебные занятия

К – самостоятельная работа ребенка в летний период по рекомендации педагога

А – промежуточная итоговая аттестация

Год обуче- ния	Количе- ство часов в неделю	Временные периоды						Всего недель	Всего часов
		Сентябрь- октябрь	Нояб- рь- декаб- рь	Январь- февраль	Март- апрель	Май	Июнь - авгус- т		
		1-8	9-15	16-22	23-30	31- 34	35-52		
1	3	У	У	У	У	А	К	34	306

Материально-техническое обеспечение.

Для занятий по программе имеется:

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные, теннисные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Гимнастические маты
6. Скакалки;
7. Легкоатлетические барьеры
8. Эспандеры
9. Фишки и конусы

Формы аттестации.

Контроль прохождения программного материала осуществляется в процессе бесед, устных опросов, а также через сдачу контрольных нормативов, контрольных пробеганий отрезков, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится по окончании освоения программы в форме сдачи контрольных нормативов, проверки теоретических знаний, собственно-соревновательная деятельность занимающихся, а также через процессы роста у мальчиков и девочек.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу начальной подготовки 1 года обучения:

1. Прыжок с места;
2. Бег 30 м;
3. Тройной прыжок с места;
4. Бег 60 м;
5. Бег 300 м;
6. Отжимание от пола.

Главным условием при сдаче тестов первого года обучения это выполнение со следующими результатами:

– девочки: - 30м - 5.5сек, тройной 4.00м, 60м - 12.0, 300м - 1.25мин, отжимание- 15 раз;

– мальчики: - 30м - 5.4сек, тройной 4.20м, 60м - 11.5, 300м - 1.20 мин, отжимание - 18 раз

	<i>На начало</i>	<i>Конец 1 полугодия</i>	<i>Конец учебного года</i>
Прыжок с места			
Бег 30 м			
Тройной прыжок с места			
Бег 60 м			
Бег 300 м			
Отжимание от пола			

Методическое обучение программы.

<i>Раздел подготовки</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала,	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.

	посещение соревнований.		
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Список литературы.

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. журналы «Физкультура в школе».
3. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
4. комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
5. Лёгкая атлетика. Барьерный бег. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. « Советский Спорт» Москва 2004г.
6. примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
7. программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
8. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.