

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №11 имени С.К. Костина



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Лёгкая атлетика»**

для детей 14-18 лет  
Срок реализации 1 год

Программа разработана:  
учитель Шостак И.Н.

Рыбинск, 2024

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих документов:

-Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

- Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

Программа может быть реализована в том числе и для детей с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР) (инклюзивно).

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Актуальность**

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение. Во время занятий легкой атлетикой развиваются все основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, ловкость, приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений, что широко применяется в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности.

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

## **Задачи:**

### образовательные

- формирование интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков;
- освоение и совершенствование техники видов легкой атлетики.

### развивающие

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

### воспитательные

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культура поведения, уважение к людям.

### оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- содействовать физическому развитию;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям;

## **Отличительные особенности программы**

является формирование у учащихся активной культуры здоровья, что предполагает потребность в систематических занятиях спортом, стремление к физическому совершенствованию, умение использовать полученные знания для укрепления здоровья и повышения уровня своей физической подготовленности, ведение здорового образа жизни, стремление вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей и т.д.).

## **Адресат программы**

данный курс тесно связан со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на обучающихся основной и старшей школы. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься лёгкой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта.

**Объем программы** – 2 часа в неделю, 68 часов в год

**Формы организации обучения:** фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), коллективная (командная – при проведении подвижных и спортивных игр, эстафет, обучению навыкам судейства), индивидуальная (при работе над техникой выполнения видов лёгкой атлетики).

**Формы проведения занятий:** групповые тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, викторины, праздники, просмотры соревнований.

### **Условия реализации программы**

Для более эффективной подготовки легкоатлетов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- формирование устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетикой;
- совершенствование техники легкоатлетических упражнений;
- развитие скоростно- силовых качеств, специальной и общей выносливости;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- приобретение опыта выступления на спортивных соревнованиях;

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

*знать:*

1. историю возникновения и развития лёгкой атлетики в стране и в мире. Олимпийские игры современности (выдающиеся легкоатлеты России);
2. правила техники безопасности;
3. оказание помощи при травмах и ушибах;
4. названия разучиваемых технических элементов и основы правильной техники;
5. типичные ошибки при выполнении видов лёгкой атлетики;
6. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
7. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
8. основное содержание правил по лёгкой атлетике;
9. правила судейства;
10. подвижные игры, эстафеты с элементами лёгкой атлетики;

*уметь:*

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технически правильно легкоатлетические упражнения;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;

*демонстрировать:*

1. технику высокого и низкого старта в беге на короткие и средние дистанции
2. технику прыжка в длину и высоту с разбега
3. Технику метания мяча с разбега
4. технику передачи эстафетной палочки

Оценка	Прыжок в длину с разбега(см)		Бег 60м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(девочки)	Бег 2000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	400	310	9.1	10.3	9	12	9.20	10.20
Средний	370	290	9.3	10.5	7	10	10.20	11.20
Низкий	340	270	9.6	10.7	6	8	11.00	12.10

### Содержание программы

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

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

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.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Возможные травмы и их предупреждения.

*Ознакомление с правилами соревнований.* Судейство соревнований в отдельных видах бега, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

*Общая физическая и специальная подготовка.* Практические занятия.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и

мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

*Ознакомление с отдельными элементами техники бега, прыжков, метаний*

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и рук в сочетании с движениями ног в беге на скорость. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м

2. 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).

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

4. Обучение технике прыжка в длину и высоту с разбега ( подбор разбега, отталкивание, приземление)

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (6-15 мин). Равномерный бег 1000-1200 м. Кроссовый бег. Ходьба и бег в течение 8-20 мин. Кросс в умеренном темпе.

6. Обучение технике метания мяча, гранаты с разбега.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

**Материально-техническое оснащение программы** – Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивный инвентарь (стартовые колодки, эстафетные палочки, стойки для прыжков в высоту, гимнастические маты, набивные мячи, мячи для метания скакалки), спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, беговые дорожки, спортивный городок.

**Формы аттестации:**

- повседневное педагогическое наблюдение;
- опрос;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в городских соревнованиях.

## Календарно-учебный график

Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
2	8	68

## Учебно – тематический план

	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.	2	1	1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	30	-	30
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	30	-	30
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
		68		

## Поурочное планирование

№	Тема занятий	Количество часов	Дата
1.	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	
2.	Легкоатлетическая разминка. Специальные беговые упражнения.	1	

3.	Высокий старт. Бег с ускорением	1	
4.	Повторный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции Правила соревнований в беге на короткие дистанции	1	
6.	Разминка. Медленный бег 12 мин. Развитие гибкости	1	
7.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег «под гору», «в гору»	1	
8.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	
9.	Инструктаж по Т.Б. Техника метания мяча с разбега. Игра в баскетбол	1	
10.	Специальные беговые упражнения. Техника эстафетного бега 4х40м	1	
11.	Метания мяча на дальность. Ку с мячом. Спортивная игра в баскетбол	1	
12.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости	1	
13.	ОФП ( подтягивания, отжимания, поднятие туловища) . Тестирование. Подвижные игры с бегом.	1	
14.	Разминка. ОРУ Круговая эстафета до 50м	1	
15.	Разминка. ОРУ. Бег на короткие дистанции 60, 100м – тестирование	1	
16.	Разминка. ОРУ Бег на средние дистанции 300-500 м. Правила соревнований в беге на средние дистанции	1	
17.	Разминка. ОРУ. Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	
18.	Разминка. ОРУ. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.- тестирование	1	
19.	Гигиена спортсмена и закаливание. Разминка. ОРУ	1	
20.	Повторный бег 2х60 м. ОФП	1	
21.	Равномерный бег 1000-1200 м. ОФП	1	
22.	Техника эстафетного бега в парах. КУ на силу рук	1	
23.	Кросс до 1500 м. Развитие гибкости	1	
24.	Кроссовая подготовка. Бег с преодолением препятствий	1	
25.	Круговая тренировка. Игра в баскетбол	1	
26.	Разминка. КУ с набивным мячом. Бег на средние дистанции 300-500м	1	
27.	Подвижные игры и эстафеты	1	
28.	Развитие силы мышц ног. КУ со скакалкой. Прыжки	1	
29.	История развития легкоатлетического спорта. Многоскоки	1	
30.	Развитие координации. Подвижная игра	1	



	«Перестрелка»		
31.	Бег из различных исходных положений. Развитие быстроты реакции. КУ на силу мышц брюшного пресса и спины	1	
32.	ОФП – подтягивания и отжимания. Спортивная игра футбол	1	
33.	Низкий старт, стартовый разбег. Прыжки на 1 ноге 3 серии по 25 раз. Подвижная игра « Хвостики»	1	
34.	Разминка. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника бега по повороту	1	
35.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1	
36.	Разминка. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения Бег 500м на результат	1	
37.	Техника метания мяча. Развитие силовых способностей. Броски набивного мяча 2 кг	1	
38.	Техника метания мяча с разбега. Развитие силовых способностей. Ку с гантелями	1	
39.	Бег со сменой скорости и направлений. ОРУ.	1	
40.	Кросс. Развитие выносливости. Круговая тренировка	1	
41.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	
42.	Кросс 1000м. Подбор разбега в прыжках в длину.	1	
43.	Бег 60, 100м. Разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие силы.	1	
44.	Движения ног и рук в полете в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости и гибкости.	1	
45.	Приземление в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
46.	Кросс 1500м. Основные приемы самоконтроля.	1	
47.	Правила соревнований в метании мяча. КУ с мячами	1	
48.	Техника выполнения скрестного шага в метаниях. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Перестрелка».	1	
49.	Метание мяча с места в вертикальную и горизонтальную цель. Развитие ловкости. Встречная эстафета	1	
50.	Рациональное питание. Финальное усилие в метании мяча. Развитие силы.	1	
51.	Правила соревнований в метании мяча и гранаты. Развитие силы мышц плечевого пояса	1	
52.	Сильнейшие легкоатлеты мира и России	1	

	Равномерный бег 1000-1200м		
53.	Специальные беговые упражнения Развитие силы	1	
54.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. ОФП	1	
55.	Ознакомление с правилами соревнований в эстафетном беге. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	
56.	Бег по пересечённой местности. Контроль пульса	1	
57.	Бег 500-800м Специальные беговые и прыжковые упражнения. КУ без предметов.	1	
58.	ОФП – прыжковые упражнения	1	
59.	Круговая эстафета. Упражнения с отягощением для рук и для ног	1	
60.	Места занятий, их оборудование и подготовка. Прыжок в высоту способом «перешагивание» Использование подводящих и подготовительных упражнений для наилучшего овладения двигательным действием	1	
61.	Правила соревнований в прыжках в высоту. Разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
62.	Отталкивание в сочетании с преодолением планки в прыжках в высоту способом «перешагивание». Круговая тренировка.	1	
63.	Вредные привычки. Приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание». Спортивная игра.	1	
64.	Прыжок в длину с разбега. Тестирование. Судейство соревнований	1	
65.	Соревнования в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1	
66.	Бег 60-100м Тестирование. Судейство соревнований	1	
67.	Метание мяча (150г) и гранаты ( мальчики) тестирование	1	
68.	Бег 2000м. Тестирование Развитие гибкости	1	

## Оценочные материалы

Оценка	Прыжок в длину с разбега(см)		Прыжок в высоту(см)		Бег 60м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(девочки)	Бег 2000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки							мальчики	девочки
Высокий	400	310	130	120	9.1	10.3	9	12	9.20	10.20
Средний	370	290	125	115	9.3	10.5	7	10	10.20	11.20
Низкий	340	270	120	110	9.6	10.7	6	8	11.00	12.10

### Методическое обеспечение программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, лёгкой атлетике. Методические пособия по легкой атлетике, Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация	Повторный, дифференцированный,	Контрольные упражнения,

	технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	игровой, соревновательный методы.	соревнования, товарищеские встречи.
Физическая подготовка.	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.

### **Рабочая программа воспитания**

**Цель:** оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время по средствам занятий лёгкой атлетикой

**Задачи:**

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Формы и методы воспитательной работы**

Активная форма организации деятельности: Тренировочные занятия, соревнования

Методы воспитания:

методы убеждений: инструктаж;

методы упражнений: метод примера, показ образцов, педагогическое требование;

методы оценки и самооценки: соревнование, поощрение, ситуация доверия, контроль и самоконтроль.

**Планируемый результат воспитания**

Ожидаемые результаты воспитания – это те изменения в личностном развитии учащихся, которые получены в ходе реализации рабочей программы воспитания:

- развитие нравственных и волевых качеств личности учащихся;
- развитие привычки к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

***Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год***

	Наименование мероприятия	Направления воспитательной работы	Дата проведения
1	Соревнования по легкой атлетике среди классов основной школы	Воспитание здорового образа жизни	Сентябрь, май
2	Кросс 6x1000м	Воспитание здорового образа жизни	октябрь
3	Фестиваль ШСК	Воспитание здорового образа жизни	март
4	Президентские игры (лёгкая атлетика)	Воспитание здорового образа жизни	март
5	Президентские состязания(лёгкая атлетика)	Воспитание здорового образа жизни	апрель
6	Легкоатлетическая эстафета 9 мая	Воспитание здорового образа жизни	май

***Список литературы***

1. Внеурочная деятельность учащихся. Л/атлетика. - Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение»2011г.
2. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
3. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». М. 1988г.
4. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
5. Л/атлетика. Программа для СДЮШОР. Москва «Советский спорт» 2003г
6. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва «Просвещение» 1988г.
7. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2002г.
8. Л/атлетика в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва «Просвещение»,1989г.

