

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 1 имени И.И. Марьина»**

623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул.Октября, 16,  
тел.8(343)9475811, e-mail: [523101d@mail.ru](mailto:523101d@mail.ru) сайт: <http://22198.ru/>

Принята  
на педагогическом совете  
МАОУ СШ №1  
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МАОУ СШ № 1  
С.В. Захарова  
Приказ №247 от «31» августа 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет

Срок реализации: 1 год

*Автор – составитель:*  
Петряева Наталья Александровна,  
педагог дополнительного образования

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию «Легкая атлетика» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09. 2014 г. № 1726-р, Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18. 11. 2015 г. 09-3242, Приказом Министерства образования и науки России от 23. 08. 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляемыми образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказом Минпросвещения России от 09. 11. 2018 г. № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30. 09. 2020 г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Методическими рекомендациями для субъектов РФ программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России от 28. 09. 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», «Требования к дополнительным общеобразовательным, общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ СО Свердловской области «Дворец молодёжи» от 26.02.2021 г. №136-д), Устав МАОУ СШ №1. Положение о разработке и утверждении дополнительной общеразвивающей программы. Программа по дополнительному образованию «Легкая Атлетика» реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления МАОУ СШ №1.

Данная программа отражает построение учебно – тренировочного процесса в группах начальной подготовки и учебно – тренировочных группах. Программа предусматривает формирование у обучающихся форм и методов планирования и соревновательного процесса, овладение техниками видов легкой атлетики, изучение теории и методики преподавания, приобретение знаний и умений необходимых для самостоятельной работы. Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов, оздоровительное, прикладное и воспитательное значение. Умение планировать учебно-тренировочный процесс с учетом возрастных и др. особенностей занимающихся. Оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки, использовать технические средства и инвентарь для повышения качества учебного и тренировочного процесса.

Данная программа является **актуальной** и востребованной для детей и их родителей, поскольку 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 и повышению социального статуса ребенка.

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям легкой атлетикой обучающихся.

**Задачи** направлены на:

1. формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
2. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
3. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
4. расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Развитие физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, координации, силы)

#### **Описание ценностных ориентиров содержания программы курса**

Содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса** являются:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, контрольные нормативы и участие в соревнованиях.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Занятия в секции основываются на общефизической подготовке воспитанников, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке легкоатлетов уделяется воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешного выступления на соревнованиях. В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований у детей воспитываются добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим, чувство ответственности перед коллективом, организованность и дисциплина.

**Группа набирается** из детей 7-12 лет в количестве 12-15 человек.

**Группа комплектуется** с учетом уровня физического развития и на основе медицинских показаний.

**Срок реализации программы** – 2 год.

**Режим занятий:** два занятия в неделю продолжительностью 1 час. Общее количество часов за 2 года – 132 часов.

**Требования по спортивной подготовке:**

1. Понимать роль физической культуры для развития человека.
2. Знать основы физической культуры здорового образа жизни;

3. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, развития и совершенствования.
4. Выполнить нормативные требования.
5. Участвовать в соревнованиях, выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП.
6. Уметь использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Принципы занятий:**

1. Систематичность учебы тренировочных занятий
2. Постоянный контроль состояния здоровья, физической подготовленности.
3. Обучения навыкам техники и тактики бега:
  - а) Развитие легкой атлетики,
  - б) Правила соревнований по легкой атлетике,
  - в) Основы ТБ на занятиях,
  - г) Режим дня и питания спортсмена,
  - д) Гигиена и закаливание.

## 2. Прогнозируемые результаты освоения рабочей программы по курсу

### По окончании периода обучения учащиеся будут:

#### 1. Понимать:

- а) о содержании, принципах и методах системы легкой атлетики, ее роли и месте в общей системе физической культуры, о правилах соревнований.
- б) о влиянии нагрузок на организм человека.

#### 2. Знать:

- а) средства и методы, применяемые в легкой атлетике
- б) основные методики обучения, тренировки
- в) принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса

#### 3. Уметь:

- а) владеть техникой двигательных действий и развитием физических качеств при занятиях легкой атлетики
- б) оказывать помощь, страховку при выполнении упражнений
- в) судить и организовать соревнование по легкой атлетике

1 уровень	2 уровень	3 уровень
<p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;</p> <p>– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>– планировать собственную деятельность,</p>	<p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять</p>

распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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 технические действия из базовых видов

спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  
 – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Самостоятельная работа учащихся  
 (домашнее задание)**

1. Самостоятельное изучение спортивной литературы по легкой атлетике, периодические печати
2. Разбор и анализ выступлений ведущих легкоатлетов
3. Ведение дневника самоконтроля
4. Режим дня, гигиена и закаливание

**Ожидаемые результаты  
 перечень контрольных упражнений и нормативов в беге на скорость и выносливость**

№	Упражнения, баллы	Спортивно-оздоровительные группы, год обучения		Учебно-тренировочные группы, год обучения	
		1-й	2-й	1-й	2-й
1.	Бег на 60 м (с)	9,5	9,0	8,4	8,0
2.	Прыжки в длину с места (см)	170	185	200	215
3.	Бег на 100 м (с)	14,5	13,8	13,2	13,0
4.	Бег на 200 м (с)	35	32	30	27
5.	Бег на 400 м (с)	75	70	66	62
6.	Бег на 800 м (мин.с)	2,35	2,25	2,15	2,6
7.	Бег на 1000 м (мин.с)	4,20	4,05	3,50	3,35
8.	Бег на 1500 м (мин.с)	6,20	6,00	5,50	5,30
9.	Бег на 2000 м (мин.с)	8,50	8,30	8,00	7,50
10.	Прыжок в длину с разбега.(м, см)	4,20	4,80	5,00	5,20

### 3. Содержание курса на 2 года

№	Содержание занятий	Количество часов
1.	<b>Теоретический раздел:</b>	<b>6</b>
	А) история развития легкой атлетики в России и за рубежом техника безопасности на занятиях л.а.	1
	Б) правила соревнований в легкой атлетике	1
	В) возрастные изменения строения и функций организма человека в процессе занятий спортом	1
	Г) физиологические предпосылки повышения тренированности детей и подростков	1
	Д) общая спортивная гигиена	1
	Е) роль восстанавливающих средств	1
2.	<b>Практический раздел: ОФП</b>	<b>60</b>
	А) упражнение на развитие гибкости	5
	Б) упражнение на развитие выносливости	5
	В) упражнение на развитие силы	5
	Г) упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости	5
	Д) спортивные игры (волейбол, баскетбол)	20
	Е) круговая тренировка	10
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>
	А) упражнения на развитие специальных качеств	20
	- беговые упражнения	
	- прыжковые упражнения	
	- ускорения	
	- имитационные упражнения	
	б) упражнения, близкие к соревновательным	10
	в) участие на соревнованиях	10
	г) упражнения на психо-мышечную регуляцию	
4.	<b>Тактично-техническая подготовка:</b>	<b>20</b>
	А) изучение и совершенствование техники бега	4
	Б) изучение и совершенствование техники прыжка	4
	В) изучение и совершенствование тактики бега	4
	Г) тесты и контрольные старты	8
5.	Судейство на соревнованиях	-
6.	Спортивные соревнования	<b>6</b>
<b>Теоретический раздел: 6</b> <b>Практический раздел: 126</b> <b>Всего: 132</b>		



#### 4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Тема занятия	Кол-во часов	Самостоятельная работа
1.	История развития легкой атлетики в России и за рубежом техника безопасности на занятиях л.а. ОФП, СФП упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости. Игра в волейбол	1  1	Бег, ОРУ, СБУ.
2.	Тестирование: • бег 30 м, подтягивание, • прыжок в длину с места; • бег 500 м. • бег 1000, 2000 м; • тройной прыжок в длину с места;	4	Бег, ОРУ, СБУ.
3.	ОФП, СФП упражнения на развитие выносливости	4	Бег, ОРУ, СБУ.
4.	ОФП, СФП упражнения на развитие силы круговая тренировка	4	Бег, ОРУ, СБУ
5.	ОФП, СФП упражнения на развитие быстроты координаций, 60 м	4	Бег, ОРУ, СБУ
6.	ОФП, СФП упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости. Игра в волейбол	4	Бег, ОРУ, СБУ.
7.	ОФП, СФП упражнения на развитие выносливости	4	Бег, ОРУ, СБУ.
8.	ОФП, СФП упражнения на развитие быстроты координаций, ловкости игра в баскетбол	4	Бег, ОРУ, СБУ.
9.	ОФП, СФП упражнения на развитие силы круговая тренировка	4	Бег, ОРУ, СБУ.
10.	Правила соревнований в легкой атлетике изучение и совершенствование техники бега	4	Бег, ОРУ, СБУ.
11.	упражнения, близкие к соревновательным	4	Бег, ОРУ, СБУ.
12.	упражнения на развитие специальных качеств беговые упражнения, прыжковые упражнения, ускорения, имитационные упражнения	4	Бег, ОРУ, СБУ.

13.	изучение и совершенствование техники прыжка	4	Бег, ОРУ, СБУ.
14.	изучение и совершенствование тактики бега	4	Бег, ОРУ, СБУ.
15.	ОФП, СФП упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости. Игра в волейбол	2	Бег, ОРУ, СБУ.
16.	ОФП, СФП упражнения на развитие выносливости	2	Бег, ОРУ, СБУ.
17.	ОФП, СФП упражнения на развитие силы круговая тренировка	2	Бег, ОРУ, СБУ.
18.	ОФП, СФП упражнения на развитие быстроты координаций, ловкости игра в баскетбол	2	Бег, ОРУ, СБУ.
19.	ОФП, СФП совершенствование прыжковых упражнений	2	Бег, ОРУ, СБУ.
20.	ОФП, СФП совершенствование на развитие специальных качеств круговая тренировка	2	Бег, ОРУ, СБУ.
21.	возрастные изменения строения и функций организма человека в процессе занятий спортом изучение и совершенствование техники бега	2	Бег, ОРУ, СБУ.
22.	изучение и совершенствование техники прыжка	2	Бег, ОРУ, СБУ.
23.	изучение и совершенствование тактики бега	2	Бег, ОРУ, СБУ.
24.	ОФП, СФП упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости. Игра в волейбол	2	Бег, ОРУ, СБУ.
25.	ОФП, СФП упражнения на развитие выносливости	2	Бег, ОРУ, СБУ.
26.	ОФП, СФП упражнения на развитие силы круговая тренировка	2	Бег, ОРУ, СБУ.
27.	ОФП, СФП упражнения на развитие быстроты координаций, ловкости игра в баскетбол	2	Бег, ОРУ, СБУ.
28.	ОФП, СФП совершенствование прыжковых упражнений	2	Бег, ОРУ, СБУ.
29.	ОФП, СФП совершенствование на развитие специальных качеств круговая тренировка	2	Бег, ОРУ, СБУ.

30.	упражнения на развитие специальных качеств беговые упражнения, прыжковые упражнения, ускорения, имитационные упражнения	4	Бег, ОРУ, СБУ.
31.	упражнения, близкие к соревновательным	4	Бег, ОРУ, СБУ.
32.	ОФП, СФП упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости. Игра в волейбол	2	Бег, ОРУ, СБУ.
33.	ОФП, СФП упражнения на развитие выносливости	2	Бег, ОРУ, СБУ.
34.	ОФП, СФП упражнения на развитие силы круговая тренировка	2	Бег, ОРУ, СБУ.
35.	ОФП, СФП упражнения на развитие быстроты координаций, ловкости игра в баскетбол	2	Бег, ОРУ, СБУ.
36.	ОФП, СФП совершенствование прыжковых упражнений	2	Бег, ОРУ, СБУ.
37.	ОФП, СФП совершенствование на развитие специальных качеств круговая тренировка	2	Бег, ОРУ, СБУ.
38.	упражнения, близкие к соревновательным	2	Бег, ОРУ, СБУ.
39.	упражнения на развитие специальных качеств беговые упражнения, прыжковые упражнения, ускорения, имитационные упражнения	2	Бег, ОРУ, СБУ.
40.	физиологические предпосылки повышения тренированности детей и подростков, общая спортивная гигиена	2	
41.	Тестирование: <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег 30 м, подтягивание,</li> <li>• прыжок в длину с места;</li> <li>• бег 500 м.</li> <li>• бег 1000, 2000 м;</li> <li>• тройной прыжок в длину с места;</li> </ul>	4	Бег, ОРУ, СБУ.
42.	Роль восстанавливающих средств. упражнения, близкие к соревновательным	2	Бег, ОРУ, СБУ.
43.	ОФП, СФП упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости. Игра в волейбол	2	Бег, ОРУ, СБУ.

44.	ОФП, СФП упражнения на развитие выносливости	2	Бег, ОРУ, СБУ.
45.	ОФП, СФП упражнения на развитие силы круговая тренировка	2	Бег, ОРУ, СБУ.
46.	ОФП, СФП упражнения на развитие быстроты координаций, ловкости игра в баскетбол	2	Бег, ОРУ, СБУ.
47.	ОФП, СФП совершенствование прыжковых упражнений	2	Бег, ОРУ, СБУ.
48.	ОФП, СФП совершенствование на развитие специальных качеств круговая тренировка	2	Бег, ОРУ, СБУ.
49.	упражнения, близкие к соревновательным	4	Бег, ОРУ, СБУ.

## **5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса по дополнительному образованию**

В работе с детьми использую различные формы обучения: индивидуальную, групповую практическую и теоретическую. Основной формой работы является тренировка, выбор которой обусловлен большим объемом практических действий на каждом занятии, использую как традиционные, так и новые педагогические технологии: личностно-ориентированного обучения, развивающую, дифференцированную.

### **Пришкольный стадион (площадка)**

1. Легкоатлетическая дорожка
2. Игровое поле для футбола (мини-футбола)
3. Площадка игровая баскетбольная
4. Гимнастический городок
5. Полоса препятствий

### **Спортивный зал:**

1. Планка для прыжков в высоту
2. Стойки для прыжков в высоту
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Конусы разметочные
6. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
7. Рулетка измерительная (10м; 50м)
8. Секундомер
9. Гимнастические маты
10. Гимнастические коврики
11. Тренажеры ручные для прессы
12. Скакалки
13. Гантели
14. Обручи
15. Гимнастические палки
16. Мячи для метания
17. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
18. Мелкие предметы для эстафет

### **Тренажерный зал:**

Комплексы тренажеров для всех групп мышц.

## **Список литературы**

### **1. для учителя:**

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
2. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 1999
3. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999.
4. В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 1999.
5. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.
6. А.Л. Попов . Спортивная психология. 2000.
7. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.

### **2. для обучающихся:**

1. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.1986.
2. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 1984.
3. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
4. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.
5. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000.