

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа №26



УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ ООШ №26  
Н.А. Гребенщиков  
от 16.09.2022 года

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Легкая атлетика»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся 9-14 лет.  
Срок реализации: 1 год.

г. Серов 2022г.

## **Пояснительная записка.**

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. 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.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для дополнительного образования по легкой атлетике для обучающихся в возрасте 9-14 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий, нагрузки распределяются дозированно. Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов- 124 часа.

### **Цели дополнительного образования:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

### **Задачи дополнительного образования:**

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- формировать необходимые дополнительные знания и умения в области модуля легкой атлетики;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.
- приобретать теоретические знания по спортивной тренировке, физиологии;
- развивать потребности умения систематически самостоятельно заниматься легкой атлетикой,
- воспитывать физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных легкоатлетов;
- воспитывать волевой характер, спортивный дух у обучающихся.
- воспитывать социально активную личность, готовую к спортивной деятельности в будущем.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

-готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

-готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

-готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

-готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения занятий, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

-стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

-осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий легкой атлетикой;

-осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

-готовность соблюдать правила безопасности во время занятий легкой атлетикой,

-освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении заданий на занятии легкой атлетикой, игровой и соревновательной деятельности;

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

#### *Универсальные познавательные действия:*

-анализировать влияние занятий легкой атлетикой на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

-устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

-устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

-устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой легкоатлетическими упражнениями и возможностью возникновения травм и ошибок во время самостоятельных занятий;

#### *Универсальные коммуникативные действия:*

-наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

-изучать и коллективно обсуждать технику разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### *Универсальные учебные регулятивные действия:*

-активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

-разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

##### *Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Ускорение, переходящее в многоскоки, и подскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафетный бег. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

##### *Развитие силовых способностей.*

Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

##### *Развитие выносливости.*

Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

##### *Развитие координации движений.*

Специализированные комплексы упражнений на развитие координации. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом.

головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Подвижные и спортивные игры

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов.

**Тематическое планирование.**

Лёгкая атлетика – 4 часа в неделю.

№	Содержание занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Беседа : «Что такое легкая атлетика?» Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м.. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	2
2.	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие координации. Метание набивного мяча на дальность.	2
3.	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты Метание набивного мяча на дальность из различных и.п.	2
4.	Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание.	2
5.	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	2
6.	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой. Функциональное многоборье. 8-минутный бег в свободном темпе. Метание м\мяча на дальность.	2
7.	Бег с ускорением 30 м. Высокий старт. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета». Метание м\мяча на дальность. Бег на средние дистанции.	2
8.	Метание м\мяча на дальность. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Бег на средние дистанции.	2
9.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. Прыжки на скакалке. Встречные эстафеты. Игры.	2
10.	Равномерный бег (медленный) до 2мин. Кроссовая подготовка. Прыжки со скакалкой.	2
11.	Бег на короткие дистанции из различных исходных положений; по пересеченной местности, бег с переменной скоростью, Теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад.	2
12.	Ходьбой (фартлек), кроссовый бег до 2 км.. Метание теннисного мяча с	2

	места и 1 -3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.	
13.	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Метание м\мяча в цель.	2
14.	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	2
15.	Ускорение, переходящее в многоскоки, и подскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	2
16.	Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег на короткие дистанции. Многоскоки.	2
17.	Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Челночный бег. Прыжки через вращ. скакалку.	2
18.	Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Прыжки через скакалку.	2
19.	Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей).	2
20.	Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам. Технике эстафетного бега.	2
21.	Бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).	2
22.	Бег на средние дистанции 300-500м. Эстафетный бег. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.	2
23.	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег в сочетании с ходьбой по дифференцированному сигналу.	2
24.	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Прыжки через скакалку.	2
25.	Круговая тренировка. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Игровые эстафеты.	2
26.	Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Бег на средние дистанции. Низкий старт, стартовый разбег.	2
27.	Подвижные игры и эстафеты.	2
28.	Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.	2
29.	Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц	2
30.	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми	2

	(теннисными) мячами Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным головой. Спортивная ходьба.	
31.	Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. Спринт. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег, передача эстафетной палки.	2
32.	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие координации. Метание набивного мяча на дальность.	2
33.	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Метание набивного мяча на дальность из различных и.п.	2
34.	Эстафетный бег, передача эстафетной палки. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание.	2
35.	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	2
36.	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой. Функциональное многоборье. 8-минутный бег в свободном темпе. Метание м\мяча на дальность.	2
37.	Бег с ускорением 30 м. Высокий старт. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета». Метание м\мяча на дальность. Бег на средние дистанции.	2
38.	Метание м\мяча на дальность. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Бег на средние дистанции.	2
39.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. Прыжки на скакалке. Встречные эстафеты. Игры.	2
40.	Равномерный бег (медленный) до 2мин. Кроссовая подготовка. Прыжки со скакалкой. Эстафетный бег, передача эстафетной палки.	2
41.	Бег на короткие дистанции из различных исходных положений; по пересеченной местности, бег с переменной скоростью, Теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад.	2
42.	Ходьбой (фартлек), кроссовый бег до 2 км.. Метание теннисного мяча с места и 1 -3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.	2
43.	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Метание м\мяча в цель.	2
44.	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	2
45.	Ускорение, переходящее в многоскоки, и подскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	2
46.	Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег на	2

	короткие дистанции. Многоскоки.	
47.	Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Челночный бег. Прыжки через вращ. скакалку.	2
48.	Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Прыжки через скакалку.	2
49.	Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафетный бег, передача эстафетной палки.	2
50.	Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам. Технике эстафетного бега.	2
51.	Бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).	2
52.	Бег на средние дистанции 300-500м. Эстафетный бег. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Эстафетный бег, передача эстафетной палки.	2
53.	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег в сочетании с ходьбой по дифференцированному сигналу.	2
54.	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Прыжки через скакалку.	2
55.	Круговая тренировка. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Игровые эстафеты.	2
56.	Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Бег на средние дистанции. Низкий старт, стартовый разбег.	2
57.	Подвижные игры и эстафеты. Эстафетный бег, передача эстафетной палки.	2
58.	Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.	2
59.	Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц	2
60.	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие координации. Метание набивного мяча на дальность.	2
61.	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты Метание набивного мяча на дальность из различных и.п.	2
62.	Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание.	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464069

Владелец Гребенщиков Николай Александрович

Действителен с 21.10.2023 по 20.10.2024