

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
СЕРОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
МБОУ ООШ № 26
Протокол № 15
От 28 августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ООШ № 26
Т.Г. Барановская
Приказ № 189-ОД
от «28» августа 2025г.

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Программа для обучающихся в возрасте 9-14 лет.

Разработчик:
Нидергаус Александр
Владимирович
учитель физической
культуры

г. Серов, 2025 г.

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 атлетики;

-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 атлетики, 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 ишибов 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 относятся 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 поочерёдно. 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 3х10. 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.	Ходьба (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
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	2

	координации. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (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 короткие дистанции. Многоскоки.	2
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 364594085773079485149359994365539118177086968192

Владелец Барановская Лариса Григорьевна

Действителен с 13.10.2025 по 13.10.2026