

Приложение №3  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 300 «Перспектива»

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МАОУ СОШ №300 «Перспектива»  
/С.Н. Сомов/  
Приказ № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности

«Легкая атлетика + ГТО»

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Тушкова Яна Александровна  
учитель физической культуры

город Екатеринбург, 2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Расчасовка.....	5
Содержание программы.....	6
Поурочное планирование.....	11
Список литературы.....	16

## **Пояснительная записка.**

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. 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 ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения 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 занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 2-4 классов. 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. Занятия проходят два раза в неделю по 1 часу.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые

направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

#### **Цели программы:**

- 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:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

#### **Ожидаемые результаты:**

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

## Расчасовка

№	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	2
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	3	3	-
6	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	-
7	Общая физическая и специальная подготовка.	66	-	66
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	77	-	77
9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
<b>Итого</b>		<b>153</b>	<b>8</b>	<b>145</b>

## Содержание программы.

**Вводное занятие.** План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

**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. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**Ознакомление с правилами соревнований.** Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, 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 и ходьбы.**

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

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

3. 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).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета, совершенствование техники эстафетного бега).

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

**Контрольные упражнения и спортивные соревнования.** Согласно плану спортивных мероприятий.

### **Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

### **Материально-техническая база.**

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

## **Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**



- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).
- 2.4. Провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- 3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
- 3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

### Поурочное планирование.

Легкая атлетика – 4,5 часа в неделю.

№	Содержание занятий	Количество	Дата
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины	1	
2	Легкоатлетическая разминка	1	
3	Высокий старт. Бег с ускорением	1	

4	повторный бег	1	
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
6	Развитие гибкости	1	
7	Переменный бег	1	
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	
9	Техника метания мяча	1	
10	Техника эстафетного бега 4х40м	1	
11	Прыжковая работа	1	
12	ОФП – подвижные игры	1	
13	Силовая работа, бег на короткие дистанции 30,40,50,60	1	
14	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачет	1	
15	Бег на средние дистанции 300-500 м	1	
16	Бег на средние дистанции 400-500 м	1	
17	Темповой бег 30 минут	1	
18	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м	1	
19	Гигиена спортсмена и закаливание	1	
20	Повторный бег 2х60 м	1	
21	Равномерный бег 1000-1200 м	1	
22	Техника эстафетного бега	1	
23	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м	1	
24	Кроссовая подготовка	1	
25	Переменный бег	1	
26	Круговая тренировка	1	
27	Бег на средние дистанции 300-500м	1	
28	Подвижные игры и эстафеты	1	
29	Экспресс – тесты	1	
30	История развития легкоатлетического спорта	1	
31	Развитие координации	1	
32	Спортивная ходьба	1	
33	ОФП – подтягивания	1	
34	Низкий старт, стартовый разбег	1	
35	Бег по повороту	1	
36	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	1	
37	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	
38	Бег 500м	1	
39	Метание мяча	1	
40	Бег 700м	1	
41	Метание гранаты	1	
42	Кросс 900м	1	

43	Челночный бег	1	
44	Кросс 1000м	1	
45	Бег 60, 100м	1	
46	Кросс 1300м	1	
47	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	
48	Кросс 1500м	1	
49	Метания	1	
50	Кросс 2000м	1	
51	Встречная эстафета	1	
52	Прыжок в длину с разбега	1	
53	Равномерный бег 1000-1200м	1	
54	Развитие силы	1	
55	Специальные беговые упражнения, прыжковая работа	1	
56	Эстафетный бег	1	
57	Ознакомление с правилами соревнований	1	
58	Барьер	1	
59	Бег 60, 100м	1	
60	Бег 500-800м	1	
61	ОФП – прыжковые упражнения.	1	
62	Круговая эстафет	1	
63	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	
64	Прыжок в длину с разбега.	1	
65	Челночный бег 3х10м и 6х10	1	
66	Бег по пересеченной местности	1	
67	Подвижные игры	1	
68	Развитие гибкости	1	
69	Судейство соревнований	1	
70	Прыжок в длину с разбега	1	
71	Тройной прыжок	1	
72	Бег 60,100,150 м, ОФП	1	
73	Бег на средние дистанции 4х200	1	
74	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	
75	Силовая работа	1	
76	Восстановительный кросс	1	
77	Кросс 1000м	1	
78	Кросс 1500м	1	
79	Экспресс – тесты	1	
80	Прыжки в длину с места	1	
81	Упражнения с отягощением для рук и для ног	1	
82	Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	1	

83	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами	1	
84	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1	
85	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами	1	
86	Бег на средние дистанции 300-500 м	1	
87	Бег на средние дистанции 400-500 м	1	
88	Бег с ускорением	1	
89	Бег в медленном темпе (2-2,5 мин)	1	
90	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м	1	
91	Встречная эстафета, совершенствование техники эстафетного бега	1	
92	Челночный бег 3x10 м	1	
93	Упражнения для мышц ног и таза	1	
94	Ходьба и бег в течение 7-8 мин	1	
95	Кроссовый бег 1000м	1	
96	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений	1	
97	Прыжки через препятствие	1	
98	Подвижные игры и эстафеты	1	
99	Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки	1	
100	Бег на средние дистанции 300-500 м	1	
101	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой	1	
102	Бег на средние дистанции 300-500 м	1	
103	Подвижные игры и эстафеты	1	
104	Бег на средние дистанции 300-500 м	1	
105	Прыжки в длину с места	1	
106	Упражнения с отягощением для рук и для ног	1	
107	Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	1	
108	Прыжки через препятствие	1	
109	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1	
110	Бег с ускорением	1	
111	Кроссовый бег 1000м	1	
112	Бег в медленном темпе (2-2,5 мин)	1	
113	Подвижные игры и эстафеты	1	
114	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м	1	
115	Кроссовый бег	1	
116	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений	1	
117	Кроссовый бег	1	

118	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	
119	Бег на средние дистанции 300-500 м	1	
120	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	
121	Бег с ускорением	1	
122	Встречная эстафета, совершенствование техники эстафетного бега	1	
123	Кроссовый бег	1	
124	Подвижные игры и эстафеты	1	
125	Кроссовый бег	1	
126	Ходьба и бег в течение 7-8 мин	1	
127	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки	1	
128	Упражнения для мышц ног и таза	1	
129	Челночный бег 3х10 м	1	
130	Бег в медленном темпе (2-2,5 мин)	1	
131	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м	1	
132	Кроссовый бег	1	
133	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой	1	
134	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений	1	
135	Прыжки в длину с места	1	
136	Упражнения с отягощением для рук и для ног	1	
137	Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	1	
138	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами	1	
139	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1	
140	Бег на средние дистанции 300-500 м	1	
141	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки	1	
142	Челночный бег 3х10 м	1	
143	Подвижные игры и эстафеты	1	
144	Прыжки через препятствие	1	
145	Упражнения для мышц ног и таза	1	
146	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений	1	
147	Ходьба и бег в течение 7-8 мин	1	
148	Кроссовый бег 1000м	1	
149	Челночный бег 3х10 м	1	
150	Совершенствование в технике бега, бег 60 м	1	

151	Встречная эстафета, совершенствование техники эстафетного бега	1	
152	Встречная эстафета Совершенствование техники эстафетного бега	1	
153	Подвижные игры и эстафеты	1	

### Список литературы

1. Л/атлетика в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва «Просвещение», 1989г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Л/атлетика. - Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов,
3. Москва «Просвещение» 2011г.
4. Л/атлетика Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 1983г

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.