**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ДЖАНКОЙ**

**РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД №7 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МАРИИ ОКТЯБРЬСКОЙ» ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

| | |
|---|---|
| **СОГЛАСОВАНО** | **УТВЕРЖДЕНО** |
| заместитель директора по учебной работе | приказом № 199/01-10 от 25.08.2026 года |
| **И.В. Монастыренко** | Директор **Л. С. Добренькая** |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

**ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА НА ЗАСЕДАНИИ МО**
Протокол №1 от 25.08.2026 года

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ: 2026/2027 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**г. Джанкой, 2026 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа секции легкой атлетики общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от 7 до 12 лет (2-5классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений.

В группе собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят 2 раза в неделю. Набор в группу 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. В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. 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 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, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. В соответствии с общими задачами кружка легкой атлетики перед учащимися ставятся следующие задачи:

ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности; развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории; подготовка к выполнению нормативов.

**Актуальность программы:** занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

**Реализация программы**: рассчитана на 1 год, изучаемый курс 102 часа в год с проведением тренировок 2 раза в неделю.

**Цель программы:** воспитание личности физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

-воспитывать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

-подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возраста, половых и личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступлении на школьных, районных соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитании морально-волевых качеств, физической выносливости.

**По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:**

-историю развития легкой атлетики.
-демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.
-иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега и с места.

Умения и навыки проверяются во время участия во внешкольных и школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май). Учащиеся выполняют

контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических качест

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

*Теоретический программный материал.*

Физическая культура и спорт в РФ**.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

**История развития легкоатлетического спорта**. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

**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, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе 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, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

*Практические занятия.*

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.** Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**Знакомство с правилами соревнований.**

*Практические занятия.* Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).

*Практический программный материал.*

**Общая физическая подготовка.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвиваюшие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

*Упражнения из других видов спорта.*

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

*Подвижные игры.* Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча».

*Баскетбол.* Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Волейбол.* Передачи в парах, через сетку, подачи мяча, блокирование, нападающий удар, двусторонняя игра.

**Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.**

*Ходьба.* Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200,300, 400,500,600м).

*Бег.* Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

*Прыжки.* С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних

трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

*Метание.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

**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 3х10м, 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.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Наименование темы урока | Дата | |
|---|---|---|---|
| | | План | Факт |
| 1. | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Изучение техники бега на короткие дистанции:<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение техники бега по прямой.<br>Спортивная игра в баскетбол | | |
| 2. | Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол | | |
| 3. | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники высокого старта<br>- выполнение стартовых положений.<br>Спортивная игра в баскетбол | | |
| 4. | Обучение технике спринтерского бега:<br>- совершенствование техники высокого старта<br>- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол | | |
| 5. | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).<br>- установление стартовых колодок<br>- выполнение стартовых команд. | | |
| 6. | Обучение технике спринтерского бега:<br>- совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта);<br>- установление стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол | | |
| 7. | Обучение технике спринтерского бега:<br>- выполнение стартовых команд<br>- повторные старты без сигнала и по сигналу<br>- изучение техники стартового разгона<br>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол | | |
| 8. | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники бега по повороту<br>- изучение техники низкого старта на повороте<br>- изучение техники финиширования<br>- совершенствование в технике бега<br>Спортивная игра в баскетбол | | |
| 9. | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол | | |
| 10. | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры | | |
| 11. | Инструктаж по ТБ.<br>ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение отталкивания<br>- изучение сочетания разбега с отталкиванием<br>Спортивная игра в баскетбол. | | |
| 12. | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»<br>- изучение техники полетной фазы<br>- изучение группировки и приземления.<br>Спортивная игра в баскетбол. | | |
| 13. | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега.<br>- изучение прыжка в целом<br>- совершенствование техники<br>Метание мяча на результат. | | |
| 14. | ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. | | |
| 15. | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. | | |
| 16. | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры | | |
| 17. | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | | |
| 18. | Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. | | |
| 19. | ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол. | | |
| 20. | ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол. | | |
| 21. | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе | | |
| 22. | Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол. | | |
| 23. | Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол. | | |
| 24. | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. | | |
| 25. | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол. | | |
| 26. | Бег на средние учебные дистанции. Волейбол. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 27. | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин)<br>Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра. | | |
| 28. | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол. | | |
| 29. | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномеренном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол. | | |
| 30. | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. | | |
| 31. | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. | | |
| 32. | Соревнования по бегу на длинные дистанции. | | |
| 33. | Бег 700м. Спортивная игра в волейбол. | | |
| 34. | Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры | | |
| 35. | Кросс 900м. Подвижные игры | | |
| 36. | Челночный бег 3 * 10м и 4 * 9 м, Спортивная игра баскетбол. | | |
| 37. | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол | | |
| 38. | Бег 60, 100м. Спортивная игра в баскетбол. | | |
| 39. | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | | |
| 40. | Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка | | |
| 41. | Кросс 1500м | | |
| 42. | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол. | | |
| 43. | Кросс 2000м | | |
| 44. | Встречная эстафета. Стартовый разгон | | |
| 45. | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол. | | |
| 46. | Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры | | |
| 47. | Специальные беговые упражнения. ОФП | | |
| 48. | Эстафетный бег по повороту,4х50 м, 4х100м | | |
| 49. | Правила соревнований. Бег 60, 100м | | |
| 50. | Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол | | |
| 51. | ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка | | |
| 52. | Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Подвижные игры | | |
| 53. | Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ | | |
| 54. | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | | |
| 55. | Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Спортивная игра в баскетбол | | |
| 56. | Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП | | |
| 57. | Подвижные игры на развития быстроты | | |
| 58. | Прыжок в высоту «перешагивание» | | |
| 59. | Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры | | |
| 60. | Судейство соревнований. Правила. | | |
| 61. | Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол | | |
| 62. | Прыжок в высоту «перекидной». Спортивная игра баскетбол | | |
| 63. | Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол | | |
| 64. | Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол | | |
| 65. | ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол. | | |
| 66. | Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол | | |
| 67. | Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину. | | |
| 68. | Соревнования в кружке итоги года. Средние дистанции. Спортивная игра футбол. | | |

**Материально–спортивное обеспечение занятий секции «Легкая атлетика»**

1. Эстафетныепалочки-8шт.
2. Гимнастические маты-10шт
4. Гимнастическая стенка-12шт.
5. Гимнастические палки-10шт.
6. Скамейка гимнастическая-2шт.
7. Скакалки - 12 шт.
8. Малые мячи для метания по 150 гр-6 шт.
9. Перекладина-1шт.
10. Мячи набивные - 4 шт.
11. Мячи баскетбольные-10шт.
12. Щиты с кольцами и с сетками-2 комплекта
13. Волейбольные мячи-5шт.
14. Волейбольная сетка-1шт.

**Список литературы**


1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.

2.Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.

3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.

5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.

6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.

7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.

8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.

9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.

10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.

11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.