

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №55

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
От 29.08.2024 №1

Утверждена  
Приказом директора  
МБОУ СОШ №55  
от 30.08.2024 №151

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Мылова Т.В.  
педагог дополнительного  
образования

Нижний Тагил

2024

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Адресат программы.....	4
1.3. Объем и сроки освоения .....	4
1.4. Особенности организации образовательного процесса.....	4
1.5. Планируемые результаты .....	4
1.6. Содержание программы.....	4
РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	5
2.1. Календарный учебный график.....	5
2.2. Условия реализации программы .....	5
2.3. Формы аттестации.....	5
2.4. Методические материалы .....	5
2.5. Список литературы .....	8
Приложение №1 .....	8
Приложение №2 .....	12
Приложение №3 .....	15

## РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

Настоящая программа по курсу «Лёгкая атлетика» разработана с учетом нормативно-правовой базы в области образования РФ и нормативно-правовыми актами образовательной организации:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», ст. 75 п. 4, глава 10;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБОУ СОШ № 55.

**Актуальность программы**

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции.

В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому 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 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.

**Особенность** данной программы заключается в том, что основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

**Цель программы:** формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с общеразвивающей направленностью.

В соответствии с целью формируются следующие задачи:

- формирование знаний в физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и методико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативное использование в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми движениями, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекции телосложения и правильной осанки, культурой движения;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышения его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования

## **1.2. Адресат программы**

Учащиеся 11-17 лет (5-11 классы)

## **1.3. Объем и сроки освоения**

Программа рассчитана на 1 год (210 часов), занятия проводятся 2 раз в неделю по 3 академических часа. Занятия начинаются с сентября согласно расписанию.

## **1.4. Особенности организации образовательного процесса**

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

## **1.5. Планируемые результаты**

Личностные:

- формирование у детей мотивации к спорту;
- развитие двигательных качеств.

Регулятивные:

- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств

Познавательные:

- овладение знаниями в сфере истории лёгкая атлетик.

Коммуникативные:

- учиться выполнять различные роли в команде;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Предметные:

- Знать: технику безопасности на занятиях лёгкой атлетики,
- историю развития лёгкой атлетики и известных спортсменов-легкоатлетов.
- Уметь: выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции

## **1.6. Содержание программы**

Программа по физкультурно-спортивному направлению «Легкая атлетика» предназначена для учащихся 5–11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 6 часов в неделю (210 часов в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Приложение №1 Рабочая программа учебного модуля «Человек в окружающем мире»,  
Приложение №2 Рабочая программа учебного модуля «Моё здоровье в моих руках».

#### Учебный план

п/п	Название модуля	Всего часов	Формы контроля/ аттестации
1	Спринтерский и марафонный бег	60	Входной норматив
2	Прыжки в длину и высоту	150	Итоговый норматив
	<b>Всего за год:</b>	210	

Учебно-тематическое планирование и содержание учебно-тематического плана содержится в приложениях 1, 2.

## РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график утверждается ежегодно (Приложение №3)

- Начало занятий – первая неделя сентября текущего учебного года.
- Окончание занятий определяется в соответствии с Учебным планом на текущий учебный год.
- Наименование учебных периодов – «четверть».
- Количество учебных периодов (четвертей) – 4.
- Продолжительность учебного года – 35 учебных недель.
- Во время каникул (осенних, зимних, весенних) занятия не проводятся.

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое и кадровое обеспечение

Занятия проходят в спортивном зале, который полностью оснащен необходимым оборудованием и спортивным инвентарём. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

### 2.3. Формы аттестации

В процессе реализации программы педагог может проводить входной, текущий, итоговый контроль. Текущий контроль может проводиться в следующих формах: спортивные нормативы.

Осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достичь учащийся на соответствующем году обучения.

Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки. Согласно положения для контроля общей физической подготовленности учащихся школы рекомендуется комплекс упражнений: бег на 30 метров, непрерывный бег 5 минут, бег на месте 10 секунд, челночный бег 3 x 10 метров, прыжок в длину с места, подтягивание в висе, бросок мяча весом 2 кг сидя, прыжок вверх с места (по Абалакову).

#### Оценка уровня усвоения программы

В целях контроля освоения обучающимися программы в части практической подготовки используются следующие тестовые задания:

1. При проведении тестирования по физической подготовке (ОФП+СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создании условий для выполнения упражнений.

1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в исходное положение до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.

1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лёжа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад – в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий за 1 мин.

1.3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лёжа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъёмов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков за минуту.

1.5. Бег 60 метров с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

Тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15-минутной разминки дается старт. Критерием служит минимальное время.

1.6. Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1с. Критерием служит минимальное время.

1.7. Оценка специальных физических качеств включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. Критерием служит минимальное время.

## **2.4. Методические материалы**

Формы организации деятельности учащихся:

- групповая;
- индивидуальная;
- командная

Основная форма организации занятий – групповая.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- практическое занятие;
- соревнования

Основная форма проведения занятий – учебное занятие.

В образовательном процессе используются следующие методы по способу организации занятий:

- словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);
- наглядный (показ упражнений педагогом, наблюдение);
- практический (выполнение упражнений).

по способу усвоения изучаемого материала:

- объяснительно-иллюстративный
- дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных целей и задач.

Методы диагностики результата:

- метод контрольных тестов;
- метод рефлексии;
- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- соревнования.

Используемые педагогические технологии по преобладающему методу:

- объяснительно-иллюстративные;
- развивающие;
- творческие;

по подходу к ребенку:

- гуманно-личностные;
- технологии сотрудничества;
- технологии свободного воспитания.

В условиях дистанционного обучения демонстрация знаний и навыков в онлайн режиме, при невозможности присылать фото и видео материал и отчет педагогу в качестве обратной связи.

## 2.5. Список литературы

1. Ашмарин Б.Т. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М., 1978
2. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике. - М., 1999.
3. Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.ил.
4. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004. – 88 с.
5. Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. – ЛЗ8 Изд. 3-е, доп. И перераб./Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с., с ил.
6. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». - М., 1987.
7. Метание малого мяча и гранаты: Метод. рекомендации / Урал. Гос. пед. ун-т; Сост. В.Н. Никитин, Н.В. Трубникова и др. - Екатеринбург, 1999.
8. Методика физического воспитания учащихся 5-11 классов / Под ред. В.И. Ляха. - М., 1997.
9. Методика обучения легкоатлетическим прыжкам в длину и высоту с разбега в 4-11 классах образовательной школы / Свердлов. пед. ун-т / Сост. Н.В. Трубникова, В.И. Никитин, Т.В. Попова. – Свердловск, 1998.
10. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин.-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002.-864стр.; ил.-(Профессия-тренер).
11. Настольная книга учителя физической культуры / АВТ.- сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никадрова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.; Физкультура и спорт, 2000.-496с., ил.ISBN-5-278-00686-2.
12. Озолин Э. С. спринтерский бег. – М.; Физкультура и спорт, 1986. – 159 с., ил.
13. Попов В.Б. 1001 упражнение для легкоатлетов. – М.: ФОН, 1995.
14. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества: Учебное- методическое пособие для тренеров ДЮСШ, С ДЮШОР, УОР.- Москва – Воронеж, 1999.-220стр. Табл. 47; рис 35.
15. А.Ф. Уроки по легкой атлетике в школе. - Минск, 1989.
16. Программа «Физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» - М., 1996.
17. Прокопенко В.И., Ковалевский А.К. Подвижные игры для учащихся начальной школы: Учебное пособие. – Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2003.
18. Спортивные игры: Учебник для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физическое воспитание» / В.Д. Ковалев и др. – М. Просвещение, 1988.
19. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2003г. -464с. ISBN -5-85009-747-3.
20. Шаулин Г.В. «Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального, основного общего и среднего образования в образовательной области» «Физическая культура». «Спорт в школе» / Приложение к газете «Первое октября» № 45, 1996.

**Рабочая программа учебного модуля**  
**«Спринтерский и марафонный бег»**

Рабочая программа учебного модуля «Спринтерский и марафонный бег» является неотъемлемой частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика».

### Учебно-тематическое планирование

№ темы	Название тем	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Теория</b>					
1	Вводное занятие История развития легкоатлетического спорта.	3	2	1	Входной норматив
2	Гигиена спортсмена и закаливание Места занятий, их оборудование и подготовка.	3	2	1	
<b>Раздел 2. Освоение техники бега и спортивной ходьбы</b>					
3-4	Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м	6	1	5	
5-6	Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;	6	1	5	
7-8	Работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы;	6	1	5	
<b>Раздел 3. Техника бега на короткие дистанции</b>					
9-10	Техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).	6	1	5	
11-12	Ходьба с различным положением рук, ног, туловища с изменением направления и темпа.	6	1	5	
13-14	Бег на короткие дистанции от 10 м до 60 м.	6	1	5	
15-16	Бег из высокого старта и различных исходных положений.	6	1	5	
17-18	Бег на развитие выносливости до 6 минут. Челночный бег: 2 – 4 x 9 м и др.	6	1	5	
19-20	Соревнования по бегу	6		6	
	<b>ИТОГО</b>	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	

### Содержание модуля

#### Раздел 1. Теория (6 ч)

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

#### Раздел 2. Освоение техники бега и спортивной ходьбы. (18 ч)

*Теория.* Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

*Практика.* Школа и мое настроение. В мире интересного.

*Практика.* Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

### **Раздел 3. Техника бега на короткие дистанции. (30 ч)**

*Теория.* Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

*Практика.* Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

**Рабочая программа учебного модуля**

**«Прыжки в длину и высоту»**

Рабочая программа учебного модуля «Прыжки в длину и высоту» является неотъемлемой частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика».

### Учебно-тематическое планирование

№ темы	Название тем	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Техника прыжков в длину и высоту</b>					
1-2	Прыжки в длину «согнув ноги» с 3-7 беговых шагов, с полного разбега.	6	1	5	
3-4	Элементы техники приземления и отталкивания – общие понятия.	6	1	5	
5-7	Прыжки в высоту с 3-7 беговых шагов способом «перешагиванием», «на взлет». Общие понятия о технике отталкивание.	9	1	8	
8-11	Прыжковые комплексы на гимнастических скамейках.	12	1	11	
<b>Раздел 2. Прыжковые комплексы</b>					
12-15	Прыжковые комплексы на гимнастических скамейках, однократные и многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и на двух ногах.	12	1	11	
16-19	Элементы техники отталкивания и приземления, серийные отталкивания через 1-3 шага.	12	1	11	
20-21	Элементы техники отталкивания и перехода через планку.	6	1	5	
22-24	Прыжковые комплексы.	9	1	8	
25-26	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	6	1	5	
<b>Раздел 3. Разновидности прыжков в длину и высоту</b>					
27-29	Прыжки с места, тройной и многократные прыжки на одной и двух ногах.	9	1	8	
30-32	Прыжки в высоту с разбега способами: «На взлет»	9	1	8	
33-35	Элементы техники отталкивания и перехода через планку.	9	1	8	
36-38	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	9	1	8	
39-41	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	9	1	8	
<b>Раздел 4. Прыжковые упражнения</b>					
42-44	Прыжковые управления и прыжковые комплексы.	9	1	8	
45-46	Серийные отталкивания в прыжке	6	1	8	Итоговый норматив

47-50	Соревнование по прыжкам	9		8	
	ИТОГО	150	17	133	

### Содержание модуля

#### **Раздел 1. Техника прыжков в длину и высоту. (33 ч)**

*Теория.* Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.

Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

*Практика.* Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.

На практических занятиях изучение техники прыжка в длину и в высоту.

#### **Раздел 2. Прыжковые комплексы (45 ч)**

*Теория.* Теоретическое изучение элементов техники прыжка в длину и ее приземления.

*Практика.* Изучение элементов приземления в прыжке.

#### **Раздел 3. Разновидности прыжков в длину и высоту. (45ч)**

*Теория.* Изучение разновидностей прыжков (тройные прыжки, двойные.

*Практика.* Тройные прыжки с разбегу и с места.

#### **Раздел 4. Прыжковые упражнения. (24 ч)**

*Практика.* Упражнения на развитие выносливости и скорости. Изучение упражнений для улучшения качества прыжков и приземления.

Приложение №3  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей  
программе  
«Лёгкая атлетика»

Календарный учебный график  
Программа рассчитана на 35 учебные недели

1 четверть	с 01.09.2024 по 25.10.2023 8 недель	40 учебных дней
2 четверть	с 05.11.2024 по 28.12.2024 8 недель	40 учебных дней
3 четверть	с 09.01.2025 по 21.03.2025 10 недель	52 учебных дней
4 четверть	с 31.03.2025 по 31.05.2025 9 недель	42 учебных дней

<b>Каникулы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Продолжительность</b>
осенние	с 26.10.2024 по 04.11.2024	10 календарных дней
зимние	с 29.12.2024 по 08.01.2025	11 календарных дней
весенние	с 22.03.2025 по 30.03.2025	7 календарных дней
летние	с 01.06.2025 по 31.08.2025	92 календарных дня

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428908

Владелец Коробейщикова Ольга Борисовна

Действителен с 31.10.2024 по 31.10.2025