

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия имени Героя Российской Федерации  
полковника Алексея Викторовича Катериничева**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30.08.2023» г.  
Приказ № 301-у



Утверждаю  
директор МБОУ гимназии  
им. Героя РФ А. В. Катериничева  
О.В. Саратовская

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Лёгкая атлетика»**

**Возраст обучающихся: 11-16 лет  
Срок реализации: 9 месяцев**

Автор-составитель:  
Шемарин Александр Павлович,  
учитель физической культуры

г. Гурьевск, 2023

## **Пояснительная записка**

Программа секции «Легкая атлетика» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);
- Примерной программы, на основе программы по предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16);
- Методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год)
- Устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии г. Гурьевска.

**Основная цель** занятий в секции «Легкая атлетика» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование во всех видах легкой атлетики, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

**Основными задачами** секции «Легкая атлетика» являются:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;
- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;
- повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами легкой атлетики;
- Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.
- Формирование сборной команды гимназии и выступление на соревнованиях в рамках Президентских игр Калининградской области и др.
- Укрепление здоровья и закаливание организма.
- формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Программный материал отражает все современные запросы общества приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

### **Место предмета в учебном плане образовательной организации**

На занятия секции «Легкая атлетика» отводится 136 часов в год (2 часа в неделю).

Срок реализации программы: 1 год.

Программа составлена для учащихся 5-10 классов.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
- отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия легкой атлетикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- при занятиях легкой атлетикой стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности. Происходит общее укрепление и оздоровление организма.

- Учащиеся учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в легкой атлетике способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества.

### **Метапредметные результаты**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха-неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями легкой атлетики, активное использование легкой атлетики в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по легкой атлетике.

### **Универсальные учебные действия, формируемые в процессе изучения предмета**

#### **Регулятивные УУД:**

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### **Познавательные УУД:**

- знать технику безопасности на занятиях легкой атлетики.
- знать историю развития легкой атлетики в России.
- знать влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- знать основы гигиены, закаливания, режим и питание спортсменов.
- знать правила соревнований по легкой атлетике.

### **Коммуникативные УУД:**

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;

### ***Предметные результаты:***

- раскрывать базовые понятия и термины легкой атлетики, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий легкой атлетикой, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- формирование знаний о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

### **Содержание курса «легкая атлетика»**

#### ***Знания по теме «Легкая атлетика»:***

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий легкой атлетикой. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История легкой атлетики. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной

тренировкой по легкой атлетике, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в тренировочной и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований по легкой атлетике.

### ***Способы физкультурной деятельности.***

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки по направлению «легкая атлетика». Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время тренировки. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировки.

Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике. Составление и выполнение индивидуальных комплексов тренировочного занятия по легкой атлетике.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

#### **1 раздел. Теория**

Теоретические сведения о легкой атлетике, технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой; правила соревнований, физическое развитие человека; контроль над физическими нагрузками;

#### **2 раздел. Беговые упражнения**

- бег на короткие дистанции: от 30 до 100 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 20 до 100 м;
- низкий, высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 6 до 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 500-3000м.
- переменный бег
- челночный бег;
- бег с передачей эстафетной палочки.

#### **3 раздел. Прыжки**

- прыжок в длину с разбега;
- прыжки со скакалкой;
- прыжок в длину с места.

#### **4 раздел. Метания**

- метание теннисного мяча с места на дальность;

- метание малого мяча на заданное расстояние;

### **5 раздел** *Общая физическая подготовка*

Развитие физических качеств:

- развитие силы;
- развитие ловкости;
- развитие выносливости;
- развитие быстроты;
- развитие гибкости;

### **6 раздел** *Специальная физическая подготовка.*

- Специальные беговые упражнения
- Развитие скоростно-силовых качеств
- Развитие скоростной выносливости

### **7 раздел** *Контрольный*

- соревнования

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			
		Теоретические	Контрольные работы	Практические	Лабораторные
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2			
2	Развитие выносливости, быстроты.			2	
3	Развитие выносливости. Развитие быстроты, силы. Обучение низкому старту.			2	
4	Бег 30 метров с низкого старта. Переменный бег.			2	
5	Развитие быстроты. Прыжки.			2	
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения в парах.			2	

7	Общеразвивающие упражнения для развития скоростной выносливости, прыгучести.			2	
8	Развитие выносливости, быстроты.			2	
9	Переменный бег. Прыжки.			2	
10	Метание малого мяча. Развитие ловкости.			2	
11	Соревнования по легкой атлетике		2		
12	Развитие гибкости и ловкости.			2	
13	Круговая тренировка.			2	
14	Развитие быстроты, прыжковые упр.			2	
15	Силовая тренировка с набивными мячами гантелями			2	
16	Развитие быстроты, силы.			2	
17	Упражнения на развитие координации движений.			2	
18	Круговая тренировка с набивными мячами, скакалками.			2	

19	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки.			2	
20	Развитие силы в тренажерном зале.			2	
21	Развитие скоростной выносливости.			2	
22	Развитие быстроты. Упражнения в парах.			2	
23	Развитие ловкости.			2	
24	Упражнения в парах с набивными мячами.			2	
25	Круговая тренировка.			2	
26	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.			2	
27	Развитие силы.			2	
28	Развитие ловкости, прыжки.			2	
29	Упражнения для развития координации.			2	
30	Развитие быстроты. Эстафеты.			2	
31	Круговая тренировка.			2	

32	Упр.с набивными мячами и гантелями.			2	
33	Развитие быстроты. Прыжки с разбега.			2	
34	Упражнения на развитие гибкости, ловкости.			2	
35	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки.			1	
36	Упражнения для развития координации.			1	
37	Развитие быстроты. Эстафеты.			1	
38	Круговая тренировка.			1	
39	Упр.с набивными мячами и гантелями.			1	
40	Развитие быстроты. Прыжки с разбега.			1	
41	Упражнения на развитие гибкости, ловкости.			1	
42	Развитие скоростно-силовых качеств.			1	

43	Техника метания. Развитие ловкости.			1	
44	Совершенствование техники низкого старта.			1	
45	Развитие скоростной выносливости.			1	
46	Развитие быстроты. Упражнения в парах.			1	
47	Развитие ловкости.			1	
48	Упражнения в парах с набивными мячами.			1	
49	Круговая тренировка.			1	
50	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.			1	
51	Развитие силы.			1	
52	Развитие ловкости, прыжки.			1	
53	Развитие выносливости, быстроты.			1	
54	Соревнования по легкой атлетике.			1	
55	Развитие выносливости. Развитие быстроты, силы.			1	

	Совершенствование техники низкого старта.				
56	Бег с низкого старта. Переменный бег.			1	
57	Развитие быстроты. Прыжки, метания.			1	
58	Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения в парах.			1	
59	Общеразвивающие упражнения для развития скоростной выносливости, прыгучести.			1	
60	Развитие выносливости, быстроты.			1	
61	Переменный бег. Прыжки.			1	
62	Метание малого мяча. Развитие ловкости.			1	
63	Развитие скоростной выносливости. Техника бега по дистанции.			1	
64	Развитие гибкости и ловкости.			1	
65	Скоростно- силовая подготовка. Прыжки.			1	

66	Развитие быстроты, прыжковые упр. Техника финиширования.			1	
67	Развитие быстроты. Техника стартового разгона и финиширования.			1	
68	Развитие быстроты, силы. Техника стартового разгона.			1	
69	Соревнования по легкой атлетике.		1		
70	Упр.с набивными мячами и гантелями.			1	
71	Развитие быстроты. Прыжки с разбега.			1	
72	Упражнения на развитие гибкости, ловкости.			1	
73	Развитие скоростно-силовых качеств.			1	
74	Техника метания. Развитие ловкости.			1	
75	Совершенствование техники низкого старта.			1	

76	Развитие скоростной выносливости.			1	
77	Развитие быстроты. Упражнения в парах.			1	
78	Развитие ловкости.			1	
79	Упражнения в парах с набивными мячами.			1	
80	Круговая тренировка.			1	
81	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.			1	
82	Развитие силы.			1	
83	Развитие ловкости, прыжки.			1	
84	Развитие выносливости, быстроты.			1	
85	Соревнования по легкой атлетике.			1	
86	Развитие выносливости. Развитие быстроты, силы. Совершенствование техники низкого старта.			1	
87	Бег с низкого старта. Переменный бег.			1	

88	Развитие быстроты. Прыжки, метания.			1	
89	Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения в парах.			1	
90	Совершенствование техник передачи эстафетной палочки.			1	
91	Развитие выносливости, быстроты.			1	
92	Переменный бег. Прыжки.			1	
93	Метание малого мяча. Развитие ловкости.			1	
94	Развитие скоростной выносливости. Техника бега по дистанции.			1	
95	Совершенствование техники бега по виражу. Переменный бег.			1	
96	Скоростно- силовая подготовка. Прыжки.			1	
97	Развитие быстроты, прыжковые упр. Техника финиширования.			1	

98	Развитие быстроты. Техника стартового разгона и финиширования.			1	
99	Развитие быстроты, силы. Техника стартового разгона.			1	
100	Контроль результатов по видам.		1		
101	Контроль результатов по видам.		1		
102	ОФП. Подведение итогов года.			1	
	Итого	1	4	131	