Администрация Доволенского муниципального округа Новосибирской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Доволенская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
« 24 » августа 2026 г.
Протокол № 1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 434EAF098D09A0D32C46E55B5D4DC00B
Владелец: Кобзистова Ирина Викторовна
Действителен: с 11.12.2025 до 06.03.2027

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Доволенской СОШ №1
_____ И.В. Кобзистова
Приказ № 38 от « 24 » августа 2026 г.

МКОУ Доволенская СОШ №1
ИНН 5420102332
ОГРН 1025405013996

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Легкая атлетика»

Подвид (разноуровневая (уровень-стартовый)

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации программы: 1 года

Автор-составитель:
Бурлаков Константин Анатольевич,
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

с. Довольное
2026 г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания обучающихся 5-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012.Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Содержание дополнительной общеобразовательной программы охватывает весь материал, необходимый для обучения учащихся. Программа включает тематическое планирование, учитывающее максимальную нагрузку и часы на практические занятия. Программа «Лёгкая атлетика» адаптированная, составлена на основе авторской программы секции «Лёгкая атлетика» учителя физической культуры Панпуриной Н.А.

Дополнительная образовательная программа имеет оздоровительно-спортивную направленность и рассчитана на раскрытие индивидуальных способностей каждого обучающегося и самостоятельности на занятиях. Программа предполагает использование разнообразных форм и методов работы на доступном для них уровне.

Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет повысить уровень знаний в овладении видами лёгкой атлетики. Чётко, логично и последовательно определены цели и задачи программы в целом. Эти критерии легли в основу разработки тематического планирования. Программа построена таким образом, что помогает ребёнку за минимальный промежуток времени овладеть основами техники по данному виду спорта.

Программа дополнительного образования детей направлена на:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;

- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;

- укрепление психического и физического здоровья;

- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Педагогическая целесообразность дополнительного образования заключается в том, что оно, дополняя возможности и потенциалы общего образования помогает:

- обеспечивать непрерывность образования;

- развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи образования;

- осуществлять воспитательные программы и программы социально-психологической адаптации ребёнка;

- проводить профориентацию.

Цель программы:

физическое развитие обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни и воспитание гармонично развитой личности через занятия легкой атлетикой.

Задачи:

предметные:

- обучать правильному выполнению легкоатлетических упражнений;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования двигательных умений и навыков;

метапредметные:

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способности детей;

личностные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;

- способствовать воспитанию самоорганизации, самодисциплины, трудолюбия;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Отличительная особенность программы состоит в том, что данная программа практико-ориентированная, позволяет отрабатывать овладение знаниями и практическими навыками основных упражнений и техники легкоатлетического спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 11-16 лет.

1.3. Содержание программы

№ п/п	Дата по плану	Фактическая дата	Тема и содержание занятия	Кол-во часов
1			1.Вводный инструктаж по правилам поведения и техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2.Анализ техники ходьбы и бега.	2
2			1.История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России 2. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра.	2
3			1.ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 2. Мини - соревнования по спортивной ходьбе.	2
4			1.СФП. Изучение техники бега. 2. Подвижные игры.	2
5			1. ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. 2.Спортивные игры.	2
6			1.ОФП. Совершенствование техники бега. 2.Подвижная игра.	2
7			1. ОФП. Совершенствование техники бега. 2.Подвижная игра.	2
8			1.ОФП. Совершенствование техники бега. 2.Подвижная игра.	2
9			1. СФП. 2.Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	2
10			1.СФП 2.Обучение технике спринтерского бега.	2
11			Контрольные игры и испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	2
12			1. СФП 2.Обучение технике спринтерского бега.	2
13			1.Общая физическая подготовка. 2.Упражнения с предметами (со скакалками и мячами).	2
14			1. СФП	2

			2.Обучение технике спринтерского бега.	
15			1. СФП 2.Обучение технике спринтерского бега. 3.Подижные игры.	2
16			1.Специальная физическая подготовка. 2.Прыжковые упражнения. 3.ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2
17			1. ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. 2. Спортивные игры.	2
18			Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета.	2
19			1.ОРУ. 2.Контрольное занятие: бег 60 м. 3.Подвижные игры.	2
20			1.СФП 2.Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	2
21			1.Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. 2.Обучение технике прыжка в длину с разбега.	2
22			1.ОФП. 2.Изучение техники прыжка в длину способом «перешагивания».	2
23			1.ОФП. 2.Изучение техники прыжка в длину способом «перешагивания». 3. Подвижные игры.	2
24			1.ОФП. 2.Контроль техники прыжка в длину способом «перешагивания».	2
25			1.ОФП. 2. Бег в медленном темпе.	2
26			1.ОФП. 2.Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2
27			1.ТТП. 2.Спринтерский бег. 3.Подвижные игры.	2
28			1.ТТП. 2.Спринтерский бег. 3.Подвижные игры.	2
29			1.Специальная физическая подготовка. 2.Спортивные игры.	2
30			1.ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину с места. 2. Бег в медленном темпе.	2
31			1.Обучение технике эстафетного бега. 2.Подвижная игра.	2
32			1.Общая физическая подготовка. 2.Подвижные игры.	2
33			1.ОРУ. Встречная эстафета. 2.Подвижные игры.	2
34			1.ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. 2.Подвижные игры.	2
35			1.ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. 2.Подвижные игры.	2
36			1. Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. 2.Подвижные игры.	2

37			1.ОРУ со скакалками. Встречная эстафета. 2.Спортивные игры.	2
38			1.ОФП. 2.Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2
39			1.ОФП. 2.Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2
40			1. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. 2.Подвижные игры.	2
41			1.ОФП. Бег 30, 60 м. 2.Метание набивных мячей 1 кг. 3.Подвижные игры.	2
42			1.Бег на средние учебные дистанции. 2.Прыжки в высоту (совершенствование техники).	2
43			1.Стартовый разгон. 2.Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	2
44			1.СФП 2.Стартовый разгон. 3.Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. 4.Встречная эстафета	2
45			1.ОФП 2.Подвижная игра “Круг за кругом”.	2
46			1.ОФП. 2.Равномерный бег 1000-1200 м. 3.Подвижные игры.	2
47			1. ОФП. Кроссовый бег 1000 м. 2.Подвижные игры.	2
48			1.ОФП с набивными мячами. 2. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	2
49			1.СФП. 2. Упражнения с набивными и теннисными мячами. 3.Подвижные игры.	2
50			1.ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. 2. Подвижная игра.	2
51			1.ОФП. 2.Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	2
52			1.Соревнования по бегу на длинные дистанции.	2
53			1.ОФП. 2.Совершенствование техники спортивной ходьбы. 3.Подвижная игра.	2
54			1.ОФП. 2.Совершенствование техники спортивной ходьбы. 3.Подвижная игра.	2
55			1.ОФП. 2.Совершенствование техники спортивной ходьбы. 3.Подвижная игра	2
56			1.СФП. 2.Совершенствование техники спринтерского бега. 3.Подвижные игры.	2
57			1.СФП. 2.Совершенствование техники спринтерского бега. 3.Подвижные игры.	2

58			1.СФП. 2.Совершенствование техники спринтерского бега. 3.Подвижные игры.	2
59			1.ОФП. 2.Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. 3.Спортивные игры.	2
60			1.ОФП. 2.Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. 3.Бег 60 м.	2
61			1.ОРУ. 2.Контрольное занятие: бег 60 м. 3. Подвижные игры.	2
62			1.ОРУ. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Подвижные игры.	2
63			1.ОФП. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Метание мяча.	2
64			1.ОФП. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Метание мяча.	2
65			1.ОФП. 2.Совершенствование техники метания мяча 3.Подвижные игры.	2
66			1.ТТП. 2.Соревнования по прыжкам в длину. 3. Бег в медленном темпе.	2
67			1.ОФП. 2.Совершенствование техники метания мяча 3.Спортивные игры.	2
68			1.ТТП. 2. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	2
69			1. Контрольное занятие Соревнования по метанию мяча на дальность. 2.Подвижные игры.	2
70			1.ОРУ с предметами. 2.Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	2
71			1.СФП 2.Выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	2
72			1.ТТП. 2.Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. 3. Подвижная игра. Итоги года	2

Содержание учебного плана

1. Введение в программу. Ознакомление с содержанием программы. Беседа о задачах обучения, о предъявляемых педагогом требованиях, правилах по технике безопасности.

2. Общие основы легкой атлетики.

Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетики. История и пути развития современной легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в России. Легкая атлетика как вид спорта для обучающихся.

Предупреждение травм при занятиях легкой атлетикой. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила соревнований в отдельных видах легкой атлетики. Основы судейства соревнований в беговых видах легкой атлетики, эстафетном беге, легкоатлетических прыжках и метаниях. Соревнования по легкой атлетике среди школьников.

Методика организации самостоятельной тренировки по легкой атлетике. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по легкой атлетике. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.

3. Кроссовая подготовка.

Кроссовый бег на дистанции 2000-4000м. Переменный бег по пересеченной местности на дистанциях 200-500 м. Фартлек на дистанции 2000-3000 м. Бег по пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков на дистанциях 100-300 м. Интервальный бег по пересеченной местности на дистанциях 200-500 м. Силовой кросс (аэробно-анаэробный) на дистанциях 1000-3000 м (ЧСС во время бега 170-180 уд/мин.)

4. Технико-тактическая подготовка. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.

Практика. Техническая подготовка.

Техника бега со старта. Бег с высокого старта, бег с низкого старта, выбегание со старта из различных исходных положений. Бег со старта по виражу.

Техника спринтерского бега по дистанции. Повторный бег на отрезках 30-100 м. Бег с изменением скорости бега на дистанциях 50-200 м. Специальные беговые упражнения на дистанции 30-60 м.

Техника бега на средние дистанции. Повторный и переменный бег на отрезках 150-300 м. Бег с изменением скорости бега на дистанциях 200-400 м. Специальные беговые упражнения на дистанции 50-100 м.

Техника кроссового бега. Кроссовый бег на дистанции 2000-4000 м. Аэробный кроссовый бег, фартлек, силовой кросс на дистанциях 1000-4000 м. Повторный и интервальный бег по пересеченной местности на отрезках 100-500 м.

Техника эстафетного бега. Передача эстафеты в беге 4х100 м различными способами: снизу и сверху. Передача эстафеты на укороченных дистанциях 30-50 м. Передача эстафеты в беге 4х400 м.

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Специальные прыжковые упражнения. Разбег в прыжках в высоту. Прыжки в высоту с укороченного разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Разбег в прыжках в длину. Приземление в прыжках в длину. Прыжки в длину с укороченного разбега. Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Тактическая подготовка.

Тактика бега на средние и длинные дистанции. Тактика кроссового бега. Равномерноепробегание дистанций 200-500 м, бег с изменением скорости на дистанциях 50-200 м. Бег с заданной скоростью.

Тактика эстафетного бега.

5. Итоговое занятие

Практика. Выполнение контрольных нормативов.

Планируемые результаты

Учащиеся будут знать:

- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

- технику выполнения легкоатлетических упражнений;

- правила соревнований в отдельных видах легкой атлетики.

Обучающиеся будут уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;

- технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения.

Список литературы

Для педагога:

1. Колодницкий В. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.

2. Лахов В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. - М.: Советский спорт, 2004.

3. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014.

4. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.

5. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.

6. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012.

7. Матвеев А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.

8. Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.

9. Никитушкин В. Г., Губа В.П., Ганеев В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие – М.: Олимпия Пресс, 2006.

10. Оринчук В. А. Легкая атлетика и методика преподавания: учебное пособие для студентов всех форм обучения / В.А. Оринчук, А.Н. Оринчук. - Нижний Новгород: ООО «Издательство «Пламя», 2012.

11. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2008.

Для детей и родителей:

1. Орлов Р. П. Легкая атлетика. - М.: Олимпия пресс, 2006.

2. Попов В.Б, Суслов Ф.П. Юный легкоатлет.-М.:ФиС, 1984.

3. Правила соревнований по легкой атлетике (редакция 2016 года).

4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика. Учебник / Под общ.ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. - М.: Академия, 2013.

5. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013.

Интернет ресурсы:

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации, дата последнего входа 20.02.2020.

2. http://www.минобрнауки.рф - Министерство Образования и Науки РФ, дата последнего входа 20.02.2020.

3. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России, дата последнего входа 20.02.2020.

4. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет, дата последнего входа 20.02.2020.

5. http://rusathletics.info/ - Всероссийская федерация легкой атлетики, дата последнего входа 20.02.2020.

6. http://flanso.org/ - Федерация легкой атлетики Новосибирской области, дата последнего входа 20.02.2020.