

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»  
Левокумского муниципального округа  
Ставропольского края

Рассмотрено  
на педагогическом  
совете  
Протокол № 1  
От 19 августа 2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
И.А. Чумакова  
Пр. № 119 от 19 августа 2024  
от 19 августа 2024



Дополнительная общеразвивающая программа  
По внеурочной деятельности  
«Легкая атлетика»  
на 2024 – 2025 учебный год

Составитель: педагог  
дополнительного образования  
Сарма А.А.

с. Левокумское  
2024 уч. год

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа секции легкой атлетики составлена с учетом:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу 06.05.2014, № 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089)
3. Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов».  
Раздел 3. 10-11классы. Часть 1 п.1.4.4.Легкая атлетика. Легкая атлетика. Часть 3 Внеклассная работа. Спортивные секции. Легкая атлетика.  
Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство: М. «Просвещение», 2012г.
4. Пояснительная записка написана на основе авторской программы, адаптивной физической культуры в школе под редакцией С.П. Евсеевой, 2003 год и программы физического воспитания в системе коррекционно - развивающего обучения, под редакцией П.П. Болотова, 2003 год, а также на основании учебной программы под редакцией В.В.Воронковой.
5. Учебного плана МКОУ СОШ №2 на 2024-2025 учебный год.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения в социуме. Обучающихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания гранаты. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся воспитанников. 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. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать

нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень объема программного материала, который обучающемуся доступный по состоянию здоровья.

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 1-10 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

В секции занимается дети которые прошли обследование врача и допущены к занятиям по легкой атлетике. Врач школы отслеживает физическую нагрузку на учащихся с целью контроля за самочувствием обучающихся. Продолжительность занятий 2 часа в неделю. Секционная работа — важное дополнение к урокам физической культуры. Вся учебно-воспитательная работа в секции направлена на углубление, расширение и совершенствование знаний, двигательных умений и навыков, получаемых школьниками на уроках физической культуры и АФК.

Основная цель секции – это воспитание у детей здорового образа жизни.

Основными задачами являются:

1. Укрепление здоровья детей, их разностороннее физическое развитие и закаливание.
2. Воспитание любви и привычки к занятиям физическими упражнениями как коллективно, так и самостоятельно.
3. Более широкое по сравнению с уроками физической культуры ознакомление с видами занятий физической культурой и спортом.
4. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

5. Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях; 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;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- интерес родителей к занятиям ребенка в секции - пропаганда ЗОЖ в обществе. При организации секционной работы важно разделить её на две части: базовую и вариативную. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе. Базовый компонент составляет основу общеобразовательную подготовку в разделе лёгкой атлетике. Вариативность обусловлена необходимостью учёта индивидуальной способности каждого занимающегося ребенка, учёта его интереса к той или иной игре (футбол, лапта).

При организации секционной работы важно правильно дозировать физическую нагрузку. Разный уровень физической и умственной подготовленности учащихся требует более точного определения физической нагрузки - например, по частоте сердечных сокращений и внешним признакам утомления (поверхностное частое дыхание, покраснение лица, обильное потоотделение). К детям с ослабленным здоровьем необходим индивидуальный подход. Их надо удерживать от перенапряжения, облегчать задания, но в то же время постепенно увеличивать нагрузку за счет большой продолжительности участия в играх.

Личностные результаты: формирование стартовой мотивации к изучению нового: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и осмысление учебной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками на период соревнований; развитие этических чувств.

Коммуникативные универсальные учебные действия: формировать навыки работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг другу; слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Познавательные универсальные учебные действия: объяснять для чего нужны занятия по физической культуре и объяснить, понятия «физическая культура, адаптивная физкультура, адаптивный спорт»; что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи; уметь рассказать правила Т.Б., правила игры, правила проведения тестов и соревнований, историю олимпийских игр; уметь показать технику выполнения упражнений;

Регулятивные универсальные учебные действия: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области; уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; с помощью взрослого произвести поиск и выделение необходимой информации.

#### Содержание занятий

	<b>Теоретические занятия</b>	
1	Вводные: физическая культура и спорт в России, гигиена, места для проведения занятий, Т.Б.	2
2	Основы техники и тактики в спортивных играх.	3
3	Правила спортивных игр.	2
4	Основы методики обучения и тренировки.	3
	<b>Практические занятия</b>	
1	Общая и специальная коррекционная	20

	физическая подготовка	
2	Обучение техники и тактики в спортивных играх и тренировка	20
3	Подвижные игры и эстафеты	30

### **Содержание программы.**

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции 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 высокого 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 10 м 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 800 м. 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 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, 800 м, 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.

### **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 метаемого, 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.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### Учебно-Тематический план

Учебный план рассчитан на 1 год 35 учебных недель, 70 часов. В связи с календарем проведения соревнований годичный цикл делиться на периоды (осень, весна). Календарный учебно-тематический план предлагает примерное планирование учебного материала в недельных циклах подготовки.

#### Календарно-тематическое планирование по легкой атлетике

№	Наименование раздела	Темы урока	Кол. часов	Элементы содержания	Требование к уровню обучающихся
1	Бег и ходьба	Подготовительные упражнения	4	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы и прыжков.	Точно выполнять инструкцию
2	Бег	Беговые упражнения	3	Упражнения в беге: ускорение с чередованием ходьбой. Бег 400м.  Прыжковые упражнения	Знать как правильно выполнять ускорение.

3	Бег	Упражнения в беге	2	Бег 200м. Барьерный бег.  Прыжковые упражнения	Выполнять прыжки обеими ногами
4	Бег	Упражнения в беге и прыжках	2	Бег с ходьбой. Бег с высоким подниманием бедра  Прыжки с ноги на ногу. Ходьба и прыжки по меткам	Выполнять прыжки точно по меткам
5	Бег	Эстафетный бег	4	Бег 4*60, смешанное передвижение 2*250. Бег в упоре стоя 2 р. по 15с.  Прыжковые упражнения: маховые упражнения,	Выполнять смешанное передвижение шага

				тоже но после ходьбы.	
6	Бег	Упражнения в беге и прыжках	3	Упражнения в беге Упражнения в прыжках	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра
7	ОРУ	Подготовительные упражнения	3	Ходьба и бег для разминки в спортивном зале. Техника высокого старта	Знать как правильно выполнять технику высокого старта
8	Бег	Бег с сопротивлением	3	Упражнения в беге Упражнения с сопротивлением Упражнения в висе и упоре	Выполнять вис на перекладине на прямых руках
9	ОРУ	Упражнения в	3	Упражнения с	Выполнять

		беге		гантелями	семенящий шаг
10	Бег	Разновидности бега	3	Упражнения в беге  Упражнения в прыжках  Упражнения с гантелями	Выполнение прыжковых упражнений на скамейке.
11	ОФП	Контрольные упражнения	3	Контрольные упражнения по ОФП.  Прыжок в длину с места.	Знать как делать измерение прыжка в длину.
12	ОФП	Контрольные упражнения  Метание набивного мяча	4	Контрольные упражнения по ОФП.  Прыжок в длину с разбега  Метание Н/	Знать как правильно выполнять метание Н/мяча

				мяча	
13	Бег	Беговые упражнения	2	Разновидности бега.  Упражнения в прыжках  Упражнения с гантелями	Уметь выполнять восстанавливаться после беговых упражнений
14	Бег	Беговые упражнения	2	Разновидности бега.  Упражнения в прыжках  Упражнения с гантелями	Выполнять 4 ускорения по диагонали зала
15	Бег	Беговые упражнения	4	Упражнения в беге  Упражнения в сопротивлении  Упражнения в висе, упоре и	Выполнять: отталкивание, выполнять сопротивление, выполнять прыжок на мягкий

				выпадах Упражнения в прыжках	грунт.
16	Бег	Беговые упражнения	2	Упражнения в беге( урок 14) Упражнения в сопротивлении ( урок 6) Упражнения в висе, упоре и выпадах(на усмотрение учителя) Упражнения в прыжках(урок 14) Все упражнения на повторение	Выполнять: отталкивание, выполнять сопротивления, выполнять прыжок на мягкий грунт.
17	Бег	Беговые упражнения	3	Разновидности бега.	Правильно выполнять



				Упражнения в прыжках  Упражнения с гантелями	упражнения на шведской стенке  ( пружинку)
18	ОФП	Сдача нормативов	2	Разновидности бега.  Упражнения в прыжках	Выполнение упражнения финиширования
19	Бег	Соревнования	3	Соревнование по легкой атлетике	
20	Бег	Эстафетный бег	3	Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега.	Сдача нормативов.
21	Бег	Бег на средние дистанции	5	Бег на средние дистанции 300-500 м.	Стартовый разгон.

				<p>Бег на средние дистанции 400-500 м.</p> <p>Бег с ускорением.</p> <p>Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).</p>	
22	Бег	Сдача нормативов	1	Бег на средние дистанции	
23	Бег	Сдача нормативов	1	Кроссовый бег 800м	
24	Бег	Сдача нормативов	1	Кроссовый бег 800м	
25	Кросс и ходьба	Кросс	4	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой	

## Список литературы

1. Алябьева Е. А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы: в помощь психологам и педагогам. - М.: Т Ц. Сфера, 2003г.
2. Антропова А. П. Основы гигиены.- Просвещение, 2007г.
3. Антонов Ю. Е. Здоровый школьник, социально-оздоровительная технология 21 века, - М., 2000г.
4. Баль Л. В. Буква здоровья. М., 2008г.
5. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. М., 2005г.
6. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов.- М., Высш. Шк., 1986г.
7. Буров Л. В. Организация физического воспитания в специальных школах для умственно- отсталых детей. Ленинград 1989г.
8. Величенко В. К. Организация занятий с учащимися начальной школы. Педагогический контроль в Настольной книге учителя физической культуры/ под редакцией Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г.
9. Грабенко Т.М. Коррекционные развивающие игры.- СПб.: Издательство «Детство - Пресс» 2002г.
10. Дульнев К.А. Физкультура во вспомогательной школе.- М., «Просвещение») 2008г.
11. Дульнев К.А. Учебно-воспитательная работа по физической культуре в начальной школе.- М. :Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000г.
12. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в школе/ Материалы городской научно- практической конференции – 2004год.