



**Муниципальное образование  
Серовский городской округ  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 22  
им. Героя Советского Союза В. С. Маркова**

Утверждена  
Приказом  
от 31.08.2023 года  
№ 206-од  
Директор: Широких Т.Г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
Секции «Легкая атлетика»  
физкультурно-спортивной направленности  
возраст 10-11 лет  
Срок реализации: 1 год**

Составитель:  
Камарутдинова Лилия Зуфаровна,  
I квалификационная категория

2018г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки «Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба» авторы: В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. Издательство «Советский спорт», 2010.

Программа рассчитана на школьников в возрасте 10- 11 лет (4 классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и городских спортивных соревнованиях.

Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений.

В группе дети с разным уровнем развития. Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься легкой атлетикой. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

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 направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической 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.

Перед обучающимися ставятся следующие **задачи**:

1. Ознакомление с видами легкой атлетики.
2. Изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.
3. Ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.
4. Развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы.
5. Подготовка к выполнению нормативов.
6. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

7. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.

8. Воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой.

**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 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю.

**Цель программы:** воспитание личности физически здоровой, способной добиваться поставленной цели, реализующейся 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 обучающихся.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы.

**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 выступления на школьных, городских 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 общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май). Учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических качеств.

## 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; общеразвивающие 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».

### Тематическое планирование

| №  | Название темы  | Кол-во часов |
|----|--|--------------|
| 1. | Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции:<br>- изучение техники бега по прямой.  | 1            |
| 2. | Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.  | 1            |
| 3. | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники высокого старта;<br>- выполнение стартовых положений.   | 1            |
| 4. | Обучение технике спринтерского бега:<br>- совершенствование техники высокого старта;<br>- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).   | 1            |
| 5. | Обучение технике спринтерского бега:<br>- выполнение стартовых команд;<br>- совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта);   | 1            |
| 6. | 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. | 1            |
| 7. | 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                                  | 1            |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 8.  | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.   | 1 |
| 9.  | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры   | 1 |
| 10. | Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»:<br>- ознакомление с техникой;<br>- изучение отталкивания;<br>- изучение сочетания разбега с отталкиванием | 1 |
| 11. | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»:<br>- изучение техники полетной фазы;<br>- изучение группировки и приземления.   | 1 |
| 12. | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега - изучение прыжка в целом   | 1 |
| 13. | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.  | 1 |
| 14. | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Встречная эстафета. Подвижные игры.   | 1 |
| 15. | Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.  | 1 |
| 16. | ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность.  | 1 |
| 17. | ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг.   | 1 |
| 18. | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе  | 1 |
| 19. | Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.   | 1 |
| 20. | Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.   | 1 |
| 21. | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.   | 1 |
| 22. | ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.  | 1 |
| 23. | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин).  | 1 |
| 24. | Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.  | 1 |
| 25. | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кросс в равномерном темпе 1000 м.  | 1 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 26. | ОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. | 1 |
| 27. | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Соревнования по бегу на длинные дистанции   | 1 |
| 28. | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Челночный бег 3 * 10м и 4 * 9 м. Кросс 900м.  | 1 |
| 29. | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Бег 60, 100м.   | 1 |
| 30. | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг.  | 1 |
| 31. | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м Встречная эстафета. Стартовый разгон  | 1 |
| 32. | ОФП. Специальные беговые упражнения. Бег 500-800м в равномерном темпе. Правила соревнований.   | 1 |
| 33. | Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки. Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой.   | 1 |
| 34. | Специальные беговые упражнения. Соревнования на короткие и средние дистанции. Итоги года.  | 1 |

|    | Наименование темы                                       | Количество часов |                       |                      |
|----|---|------------------|-----------------------|----------------------|
|    |   | Всего            | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Вводное занятие.  | -                | В процессе занятий    | -                    |
| 2. | История развития легкоатлетического спорта.             | -                |                       | -                    |
| 3. | Гигиена спортсмена и закаливание.                       | -                |                       | -                    |
| 4. | Места занятий, их оборудование и подготовка.            | -                |                       | -                    |
| 5. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | -                |                       | -                    |
| 6. | Ознакомление с правилами соревнований.                  | 2                |                       | 2                    |

|     |   |                                       |                    |    |
|-----|---|---------------------------------------|--------------------|----|
| 7.  | Общая физическая и специальная подготовка.                  | 6                                     |                    | 6  |
| 8.  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | 6                                     |                    | 6  |
| 9.  | Бег на короткие дистанции                                   | 8                                     |                    | 8  |
| 10. | Эстафетный бег  | 6                                     |                    | 6  |
| 11. | Кроссовая подготовка  | 6                                     |                    | 6  |
| 12. | Контрольные упражнения и спортивные соревнования            | Согласно плану спортивных мероприятий |                    |    |
| 13. | Подвижные игры, баскетбол, волейбол                         |                                       | В процессе занятий |    |
|     | Итого   | 34                                    |                    | 34 |

### **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 обучающихся 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. 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 3x10м, 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.

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

/мальчики 10 – 11 лет/

|   | нормативы                 | оценка | ГНП  |       |      |
|---|---------------------------|--------|------|-------|------|
|   |                           |        | 1    | 2     | 3    |
| О<br>Ф<br>П   | Бег 30 м со старта, с     | 5      | 5.4  | 5.2   | 5.1  |
|   |                           | 4      | 5.5  | 5.3   | 5.2  |
|   |                           | 3      | 5.6  | 5.4   | 5.3  |
|   | Прыжок в длину с места, м | 5      | 140  | 150   | 160  |
|   |                           | 4      | 125  | 135   | 145  |
|   |                           | 3      | 110  | 120   | 130  |
|   | Тройной прыжок с места, м | 5      | 5.00 | 5.20  | 5.30 |
|   |                           | 4      | 4.90 | 5.10  | 5.20 |
|   |                           | 3      | 4.80 | 5.00  | 5.10 |
| Бросок набивного мяча – 1 кг (сидя, из-за головы вперед), м | 5                         | 8.00   | 9.00 | 10.00 |      |
|   | 4                         | 7.50   | 8.50 | 9.50  |      |
|   | 3                         | 7.00   | 8.00 | 8.50  |      |
| С<br>Ф  | Бег 60 со старта, с       | 5      | 10.4 | 10.2  | 10.0 |
|   |                           | 4      | 10.6 | 10.4  | 10.2 |

|   |                        |   |       |       |       |
|---|------------------------|---|-------|-------|-------|
| П |                        | 3 | 10.8  | 10.6  | 10.4  |
|   | Прыжок в длину, м      | 5 | 2.70  | 2.80  | 3.20  |
|   |                        | 4 | 2.60  | 2.70  | 3.10  |
|   |                        | 3 | 2.50  | 2.60  | 3.00  |
|   | Метание мяча 150 гр, м | 5 | 20.00 | 30.00 | 35.00 |
|   |                        | 4 | 18.00 | 25.00 | 30.00 |
|   |                        | 3 | 15.00 | 20.00 | 25.00 |
|   | Бег 1000 м, мин.       | 5 | -     | -     | 4.10  |

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

/девочки 10-11 лет/

|                        | нормативы   | оценка              | ГНП   |       |       |      |
|------------------------|---|---------------------|-------|-------|-------|------|
|                        |   |                     | 1     | 2     | 3     |      |
| О<br>Ф<br>П            | Бег 30 м со старта, с                                       | 5                   | 5.8   | 5.7   | 5.6   |      |
|                        |   | 4                   | 5.9   | 5.8   | 5.7   |      |
|                        |   | 3                   | 6.0   | 5.9   | 5.8   |      |
|                        | Прыжок в длину с места, м                                   | 5                   | 135   | 145   | 155   |      |
|                        |   | 4                   | 120   | 130   | 140   |      |
|                        |   | 3                   | 105   | 115   | 125   |      |
|                        | Тройной прыжок с места, м                                   | 5                   | 4.90  | 5.10  | 5.20  |      |
|                        |   | 4                   | 4.80  | 5.00  | 5.10  |      |
|                        |   | 3                   | 4.70  | 4.90  | 5.00  |      |
|                        | Бросок набивного мяча – 1 кг (сидя, из-за головы вперед), м | 5                   | 7.00  | 7.30  | 7.60  |      |
|                        |   | 4                   | 6.50  | 6.80  | 7.10  |      |
|                        |   | 3                   | 6.00  | 6.30  | 6.40  |      |
|                        | С<br>Ф<br>П   | Бег 60 со старта, с | 5     | 10.4  | 10.2  | 10.0 |
|                        |   |                     | 4     | 10.6  | 10.4  | 10.2 |
|                        |   |                     | 3     | 10.8  | 10.6  | 10.4 |
| Прыжок в длину, м      |   | 5                   | 2.70  | 2.80  | 3.00  |      |
|                        |   | 4                   | 2.60  | 2.70  | 2.90  |      |
|                        |   | 3                   | 2.50  | 2.60  | 2.80  |      |
| Метание мяча 150 гр, м |   | 5                   | 16.00 | 18.00 | 20.00 |      |
|                        |   | 4                   | 14.00 | 16.00 | 18.00 |      |
|                        |   | 3                   | 12.00 | 14.00 | 16.00 |      |
| Бег 600 м, мин.        | 5   | -                   | -     | 2.30  |       |      |
|                        | 4   | -                   | -     | 2.40  |       |      |
|                        | 3   | -                   | -     | 2.50  |       |      |

## Методическое обеспечение программы

| №  | Раздел, тема                                   | Форма занятий          | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса | Методический и дидактический материал                     | Форма подведения итогов                                 |
|----|--|------------------------|---|---|---|
| 1. | Теоретические сведения.                        | Фронтальная            | Метод показа слова,   | Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.           | Опрос   |
| 2. | Бег на короткие дистанции.<br>Эстафетный бег.  | Фронтальная            | Метод показа слова, соревновательный, игровой.              | Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы, карточки. | Тесты, итоговые соревнования                            |
| 3. | Основы техники в прыжках в длину, метании мяча | Групповая              | Метод показа слова, соревновательный, игровой               | Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.           | Проверка навыков, умений. знаний                        |
| 4. | Кроссовая подготовка                           | Фронтальная, групповая | Метод показа слова, Соревновательный, игровой               | Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.           | Товарищеские встречи, школьные и городские соревнования |

### Материально–спортивное обеспечение занятий.

1. Эстафетные палочки - 8шт.
2. Гимнастические маты -10шт
3. Гимнастическая стенка -1шт.
4. Гимнастические палки -15шт.
5. Скамейка гимнастическая - 2шт.
6. Скакалки - 15 шт.
7. Малые мячи для метания по 150 гр - 15 шт.
8. Перекладина-1шт. 10
9. Мячи набивные - 4 шт.

## 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.