



Рассмотрено:  
Педагогическим советом школы  
Протокол №1 от 29.08.2023 г.  
Заместитель директора по ВР  
 /Михеенко А.А.

Утверждаю:  
Приказ № 76 от 31.08.2023 г.  
И.о. директора  
 /Чернецова О.М.



Рабочая программа  
спортивного кружка  
«Легкая атлетика»  
на 2023 – 2024 уч.год.

Программу составил:

Завезен В. Н.

Рабочие программы по спортивным кружкам  
МКОУ « СОШ им.В.А.Казначеева».

Пояснительная записка.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по лёгкой атлетике для 5-9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения в процессе практических занятий.

**Актуальность и перспективность курса**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе.

Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание мяча 150гр. а также легкоатлетические многоборья, десятиборье, пятиборье и др. В школьной секции лёгкой атлетике изучают бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с разбега с места в высоту, метание мяча, гранаты, передача эстафетной палочки.

Основой лёгкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия лёгкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость лёгкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Лёгкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило проводятся на свежем воздухе. Лёгкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц что позволяет легко регулировать нагрузку улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов центральной нервной системы организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть её возможности в семье и школе, представляет ребёнку право усвоить тот уровень программного материала который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами лёгкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям лёгкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о лёгкой атлетике, её истории и современном развитии роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта;

Задачи :

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
  - обучение жизненно важным двигательным навыкам и умения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по лёгкой атлетике для общеобразовательной школы.

#### Содержания курса

Учебный план секционных занятий по лёгкой атлетике включает в себя теоритичес-

кую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготов

-ку. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по общей физической подготовленности, методическое обеспечение и литература.

#### Теоритическая подготовка

1. История развития лёгкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка.
5. Психологическая подготовка.



6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий лёгкой атлетикой.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

### Физическая подготовка

#### Общая физическая подготовка

- 1.1 Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнёром, с предметами ( набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2 Подвижные игры.
- 1.3 Эстафеты.
- 1.4 Полосы препятствий.
- 1.5 Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажёрах

#### Специальная физическая подготовка

- 2.1 Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2 Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4 Упражнения для развития ловкости.

#### Техническая подготовка

1. Изучение техники бега ( ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).
2. 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 низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60м).

3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета, совершенствование

технике эстафетного бега).

4. Кроссовая подготовка ( Бег на средние дистанции 300-500м. Бег на дистанции 400-800м. Бег с ускорением .Бег в медленном темпе(2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10м. Повторный бег 2 x 60м. Равномерный бег 1000-1200м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000м. Кроссовый бег 1000м. Челночный бег 3x10м. Ходьба и бег в течении 30 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Тактическая подготовка.

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту

на соревнования.

Учебно – тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводные занятия	1	1	-
2	История развития лёгкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
3	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	1
4	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	1
5	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости	32	-	32
6	Ознакомления с отдельными элементами техники бега и ходьбы, метаний.	30	-	30
7	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	-	1	В течении занятий. Согласно плану спортивных соревнований.
8	Итого	68	4	64



Календарно – тематическое планирование.

Лёгкая атлетика – 2 часа в неделю по 1 академическому часу.

№	Содержание занятий	Дата фактическая	Дата планирования
1	Вводное занятие .План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке.Значение лёгкоатлетиче-ских упражнений для подготовки к трудовой де-ятельности,к защите Родины.	05.09.22г.	05.09.22г.
2	Лёгкоатлетическая разминка.Специальные упраж-нения.Медленный бег 5мин.ОФП.Изучение тех-ники бега на короткие дистанции.	07.09.22г.	07.09.22г.
3	Разминка .Высокий старт.Бег с ускорением 3х30м	12.09.22г.	12.09.22г.
4	Разминка.Специальные упражнения.Повторный бег.Круговая тренировка.Упражнения для разви-тия силы,выносливости.	14.09.22г.	14.09.22г.
5	Низкий старт.Бег на короткие дистанции-техника бега.	19.09.22г.	19.09.22г.
6	Медленный бег 6м. Развитие гибкости. Упражне-ния у шведской стенки.Игра «Перестрелка».	21.09.22г.	21.09.22г.
7	Бег «под гору», «на гору». Техника бега.	26.09.22г.	26.09.22г.
8	Бег на короткие дистанции : 30м,60м,100м.Совер-шенствование стартового разгона.	28.09.22г.	28.09.22г.
9	Разминка .Техника метания мяча-совершенство-вание.Упражнения с гантелями.Развитие силы.	03.10.22г.	03.10.22г.
10	Разминка.Специальные упражнения.Обучение технике эстафетного бега.Техника эстафетного бега 4х40м.	05.10.22г.	05.10.22г.
11	Совершенствование мяча на дальность.Метание мяча на дальность.Работа в парах.	10.10.22г.	10.10.22г.
12	Разминка.Специальные упражнения.Повторный бег.Круговая тренировка.Техника спортивной хо-дьбы-обучение.	12.10.22г.	12.10.22г.
13	ОФП.Подвижные игры.	17.10.22г.	17.10.22г.
14	Специальные беговые упражнения.	19.10.22г.	19.10.22г.
15	Разминка в движении.Бег на короткие дистанции 60м.	24.10.22г.	24.10.22г.
16	Бег на средние дистанции 300-500м.	26.10.22г.	26.10.22г.
17	Бег на средние дистанции 400-500м.	07.11.22г.	07.11.22г.
18	Челночный бег 3х10м и 6х10м.	09.11.22г.	09.11.22г.
19	Гигиена спортсмена закаливание.Беседа.Медле-	14.11.22г.	14.11.22г.

	ный бег.ОФП.		
20	Бег средним темпом.Специальные упражнения. Повторный бег 2x60м.	16.11.22г.	16.11.22г.
21	Разминка.Равномерный бег 1000-1200м.	21.11.22г.	21.11.22г.
22	Техника эстафетного бега-совершенствование.	23.11.22г.	23.11.22г.
23	Кросс в сочетании с ходьбой 800-1000м.	28.11.22г.	28.11.22г.
24	Кроссовая подготовка.Бег по пересечённой местности с преодолением препятствий.	30.11.22г.	30.11.22г.
25	Разминка.Круговая тренировка.Развитие выносливости.	05.12.22г.	05.12.22г.
26	Бег на средние дистанции 300-500м.	07.12.22г.	07.12.22г.
27	Подвижные игры и эстафеты.	12.12.22г.	12.12.22г.
28	Соревнование.Экспресс-тесты.	14.12.22г.	14.12.22г.
29	История развития лёгкоатлетического спорта.Беседа с презентацией.	19.12.22г.	19.12.22г.
30	Бег средним темпом в чередовании с ходьбой до 1500м.Развитие координации.Упражнения на баллонах.	21.12.22г.	21.12.22г.
31	Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.Спортивная ходьба-совершенствование.	26.12.22г.	26.12.22г.
32	Разминка.Низкий старт,стартовый разбег.ОФП-подтягивания.	28.12.23г.	28.12.23г.
33	Разминка.Низкий старт,стартовый разбег.	09.01.23г.	09.01.23г.
34	Бег средним темпом в чередовании с ходьбой. Бег по повороту.	11.01.23г.	11.01.23г.
35	Кроссовая подготовка.Бег по пересечённой местности.	16.01.23г.	16.01.23г.
36	Бег средним темпом в чередовании с ходьбой. Бег 500м. средним темпом.Игры.	18.01.23г.	18.01.23г.
37	Разминка.Специальные упражнения.Метания мяча в вертикальную цель.Совершенствование эстафетного бега.	23.01.23г.	23.01.23г.
38	Бег 700м.	25.01.23г.	25.01.23г.
39	Метание гранаты-обучение (граната 200гр).	30.01.23г.	30.01.23г.
40	Разминка.Упражнения возле баллонов.Кросс 1000м с выполнением заданий по станциям.	01.02.23г.	01.02.23г.
41	Челночный бег.	06.02.23г.	06.02.23г.
42	Разминка.Кросс 1000м.	08.02.23г.	08.02.23г.
43	Бег 60м,100м.	13.02.23г.	13.02.23г.
44	Кросс 1300м.	16.02.23г.	16.02.23г.
45	Прыжок в длину с разбега.Места занятий,их оборудование и подготовка.	20.02.23г.	20.02.23г.
46	Кросс 1500м.	22.02.23г.	22.02.23г.



47	Метания малого мяча 150гр.	27.02.23г.	27.02.23г.
48	Кросс 2000м.	01.03.23г.	01.03.23г.
49	Встречная эстафета.Передачи эстафетн. палочки.	06.03.23г.	06.03.23г.
50	Бег 7 мин медленным темпом.Техника безопасно-сти во время работы с набивными мячами лёгкой атлетикой.Упражнения с набивными мячами в парах.Развитие силы.	13.03.23г.	13.03.23г.
51	Равномерный бег 1000-1200м.	15.03.23г.	15.03.23г.
52	Челночный бег 3x10м и 6x10м.Развитие силы.	20.03.23г.	20.03.23г.
53	Разминка.Специальные беговые упражнения. Работа по станциям с выполнением заданий на развитие физических качеств.	22.03.23г.	22.03.23г.
54	Эстафетный бег.Кросс 1000м.	03.04.23г.	03.04.23г.
55	Ознакомление с правилами соревнований.	05.04.23г.	05.04.23г.
56	Бег 60м,100м.Подготовка к соревнованиям.	10.04.23г.	10.04.23г.
57	Бег 500-800м.	12.04.23г.	12.04.23г.
58	ОФП-прыжковые упражнения.Прыжок в высоту -- совершенствование техники прыжка.	17.04.23г.	17.04.23г.
59	Круговая эстафета.Бег по пересечённой местности.Судейство соревнований.	19.04.23г.	19.04.23г.
60	Места занятий,их оборудование и подготовка.Ме-тание мяча, гранаты.	24.04.23г.	24.04.23г.
61	Разминка.Специальные упражнения.Прыжок в длину с разбега – совершенствование.Развитие прыгучести.	26.04.23г.	26.04.23г.
62	Разминка.Специальные упражнения.Прыжок в длину с разбега – совершенствование.Игра в фут-бол.	03.05.23г.	03.05.23г.
63	Разминка.Круговая эстафета- совершенствование передачи эстафетной палочки.Бег по пересечён-ной местности.	10.05.23г.	10.05.23г.
64	Соревнования в парах.(Приседания,прыжки на скакалке,отжимание,упражнения на пресс).Игры.	15.05.23г.	15.05.23г.
65	Контрольные нормативы.Бег на 60м,метания,пры-жки с места.	17.05.23г.	17.05.23г.
66	Контрольные нормативы.Бег на 60м.,прыжки с разбега.	19.05.23г.	19.05.23г.
67	Контрольные нормативы.Бег на 100м.,прыжки с разбега.	22.05.22г.	22.05.22г.
68	Итоговые занятия игра « Лапта».	24.05.22г.	24.05.22г.

#### Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов 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.

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонами образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технические правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств в физической культуре;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Информационно - методическое обеспечение

Материально – техническое обеспечение:

- Мячи для метания;
- скакалки ;
- барьер легкоатлетический;
- велотренажёр;
- мячи набивные;
- шиповки;
- эстафетные палочки;

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения ( бег на 30 ,60 ,100м, челночный бег 3х10м, 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.

## Результаты курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по лёгкой атлетике являются следующие умения;

- активно включать в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать быструю помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления ( действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.



- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятия физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

#### Список использованной литературы:

1. Белоусова Б.В. « Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Вавк Б.В. « Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
3. Добровольский В.К. « Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Куколевский Г.М. « Советы врача спортсмену». М. 1984г.
5. Лыхов В.И. « Судейство соревнований по лёгкой атлетике». М. 1988г.
6. Ломан В. « Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
7. Попов В.Б. « Прыжки в длину». М. 1981г.
8. Торабрин И., Чумаков А. « Спортивная смена». М. 1982г.
9. Уваров В. « Смелые и ловкие». М. 1982г.
10. Филин В.П. « Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.