

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА ИВАНОВИЧА ПУШАНИНА С. ПУШАНИНА  
БЕЛИНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

442258, Пензенская область, Белинский район, с. Пушанино, ул. Пригородная, 146,  
ИНН 5810004860 ОГРН 1025801070470  
тел. (84153) 3-53-49

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол №1 от 27.08.2024 г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 28.08.2024 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ СОШ  
им. И.И.Пушанина с.Пушанина  
Мирошкина Е.В.  
Приказ №93/12 от 30.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа спортивной  
направленности  
«Легкая атлетика»**

Возраст учащихся: 12- 17 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования: Сорокина В.С.

с.Пушанино  
(Белинский район, 2024 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, а также на основании учебной программы под редакцией В.В.Воронковой.
5. Учебного плана МОУ СОШ им. И. И. Пушанина с.Пушанина: 1 час в неделю, всего за год 34 часа.

### Цель программы:

Целью программы является оздоровление молодого поколения, развить жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость. Обучить основам легкоатлетических прыжков и других видов легкой атлетике. Учитывая эти особенности, программа по легкой атлетике для школьников ориентируется на решение следующих задач.

### Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
- обучение и совершенствование легкоатлетическим упражнениям, гимнастическим, подвижным и спортивным играм;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о легкой атлетике, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;
- обучение простейшим способам физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебно-тренировочного материала на целостное формирование мировоззрения юных спортсменов в области легкой атлетике и физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

### Общая характеристика курса «Лёгкая атлетика».

Легкая атлетика-один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетического многоборья -десятиборье, пятиборье и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика является комплексным

видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести именно к легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта. Легкая атлетика часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, учащихся всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы во всех видах спорта, в занятия физической культурой трудящихся старших возрастов. Легкоатлетические секции занимают ведущее место в деятельности коллективов физкультуры, спортивных клубов, добровольных спортивных обществ. Легкоатлетические упражнения являются одной из основных частей всех ступеней всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Реализация данной программы предполагает:**

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; упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

*Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами* (перекладина, кольца, брус, конь, канат, скамейка, стол, 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.

*Ходьба.* Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба, бег в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

*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, тройной, пятерной, в высоту; 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 и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

*Метание.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) 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.

#### **Описание ценностных ориентиров содержания курса**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Планируемые предметные результаты освоения курса «Лёгкая атлетика»**

**Предметными результатами** изучения курса «Лёгкая атлетика» является формирование следующих умений.

#### **Ученик научится:**

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- уметь
- выполнять технические элементы из видов легкой атлетики;
- осуществлять судейство школьных соревнований по легкой атлетике;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни ;
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения;
- коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

**Ученик получит возможность научиться:**

- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Содержание курса «Лёгкая атлетика » с указанием форм организации учебных занятий,  
основных видов учебной деятельности**

Содержание (темы) раздела	Характеристика деятельности учащихся	Количество часов
Спринтерский бег.	формулировать и удерживать учебную задачу;-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Использовать общие приёмы решения поставленных задач. Ставить вопросы, обращаться за помощью. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	8 ч.
Равномерный бег.	Правильно осваивать технику выполнения специальных беговых упражнений. Использовать общие приёмы решения поставленных задач. Ставить вопросы, обращаться за помощью.	4 ч.
Бег для общей выносливости.	Правильно осваивать технику выполнения специальных беговых упражнений и правильно принимать положения низкого старта. Передавать эстафетную палочку в эстафетном беге.	11 ч.
Прыжок в длину, метание малого мяча	Вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии. Вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	8 ч.
Медленный бег	Правильно осваивать технику выполнения специальных беговых упражнений. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	8 ч.
Бег для общей выносливости.	Правильно осваивать технику выполнения специальных беговых упражнений. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	9 ч.

Прыжок в высоту.	правильно подбирать короткий разбег в прыжках в высоту. Правильно выполнять отталкивание толчковой ногой.	9 ч.
Гимнастические упражнения с элементами акробатики.	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Прыжки в высоту с прямого разбега, толчок двумя с разворотом спиной к планке ,лицом к планке кувырком в глубину. Элементы <u>спорт</u> игр.	11ч.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
<b>Спринтерский бег. 4 ч.</b>			
1	История легкой атлетики . Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а и подвижных игр.		
2	Техника выполнения высокого старта, обучение		
3 - 4	Бег по дистанции (30-40м). Эстафетный бег. Игра «перестрелка».		
<b>Равномерный бег. 3 ч.</b>			
5 -6	Равномерный бег. Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки.		
7	Бег с высокого старта (20—30м). Повторный бег 5х50м с учетом времени. Подвижные игры.		
<b>Бег для общей выносливости. 5 ч.</b>			
8-9	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упр.		
10-11	Техника выполнения низкого старта, обучение		
12	Бег по дистанции (30-40м).Подвижные игры.		
<b>Прыжок в длину, метание малого мяча. 4 ч.</b>			
13-14	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину		

15-16	Прыжки в длину .Метания м/мяча с места ,с шага ,с 3х шагов. Подвижные игры.		
<b>Медленный бег 6 ч.</b>			
17-18	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ		
18-19	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ		
20-21	Медленный бег . Комплекс ОРУ у гимнастической стенки .Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину .Метания м/мяча на дальность.Элементы спортивных игр, подвижные игры.		
<b>Бег для общей выносливости. 4 ч.</b>			
22-23	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в парах. Подвижные игры		
24-25	Синхронно выполнять ору в парах. Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам		
<b>Прыжок в высоту. 9 ч.</b>			
27	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Подбор разбега. Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
28-29	Разминочный бег. ОРУ у гимнастической стенки. Спец. прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с короткого разбега .Подвижные игры.		
<b>Гимнастические упражнения с элементами акробатики. 5 ч.</b>			
30	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Подбор разбега. Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
31-32	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Подвижные игры		
33-34	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины подвижные игры.		
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

### Список литературы

1. Алябьева Е. А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материал: 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., 2006г.
7. Буров Л. В. Организация физического воспитания в специальных школах для умственно- отсталых детей. Ленинград 2009г.
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, 2008 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 – 2004 год.