МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования администрации
Пермского муниципального округа
МАОУ «Бершетская средняя школа»

«Рассмотрено» Заместитель директора по ВР _____Голева А.Е. Протокол ШМО классных руководителей Протокол № 1 от «31» августа 2026 г.	«Утверждаю» Директор МАОУ «Бершетская средняя школа» _____/Саввина Е.Ф./ Приказ № 444 от «31» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ **«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся – 7 – 15 лет
Продолжительность реализации – 1 год

Автор – составитель:
Малых Марина Анатольевна
учитель физической культуры

с. Бершеть, 2026 год

Информационная карта образовательной программы

Педагог дополнительного образования Малых Марина Анатольевна

Квалификационная категория: **1 квалификационная категория**

1. Направление деятельности	Физкультурно-спортивное
2. Форма и название творческого объединения	Секция «Легкая атлетика»
3. Название образовательной программы	«Легкая атлетика»
4. Вид программы	Модифицированная
5. Образовательная область	Физическая культура
6.Продолжительность образовательного процесса	1 год
7. Возраст обучающихся	7 -15 лет
8. Форма организации образовательного процесса	Практические занятия Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Упражнения с гантелями.
9. Форма организации содержания и педагогической деятельности	Комплексная
10. Достижения обучающихся	

Оглавление

№	Заглавие раздела	Страница
1	Пояснительная записка	4-6
2	Учебно-тематический план	6-10
3	Содержание программы	7-10
4	Ожидаемые результаты	11
5	Список основной литературы	11

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 учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012 г.)

Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Цель:

-содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Основные педагогические задачи: Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию учащихся.

1. 2. Обучение технике легкоатлетических упражнений и ее закрепление (бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча на дальность и в цель).
2. Развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей выносливости).
3. Формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по легкой атлетике (техника выполнения разучивания двигательных действий, элементы правил соревнований и судейства, правила безопасности на занятиях по физической культуре).

Организационное обеспечение занятия предусматривает:
1) создание санитарно-гигиенических условий; 2) материально-техническое обеспечение; 3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на занятии, который позволит наилучшим образом выполнить поставленный задачи.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками)

1.2. Подвижные игры.
1.3. Эстафеты.
1.4. Полосы препятствий.
1.5. Упражнения с гантелями.

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

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 60 м).
3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Тактическая подготовка

Ознакомление с тактикой бега на дистанции на соревнованиях.

Учебно-тематический план и содержание занятий

№ дни	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Медицинское обследование.	4ч
2	Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Спортивные и подвижные игры	4ч
3	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	4ч
4	Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	4ч
5	Общая физическая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	4ч
6	Общая физическая подготовка. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижные игра «Защита укрепления».	4ч
7	Инструктаж по технике безопасности. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Крабы».	4ч
8	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Бег 200м. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	4ч
9	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	4ч

	ОРУ. Челночный бег (3 х 10).	
10	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 200 м	4ч
11	Знакомство с баскетболом. Разминка с мячами на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Броски мяча в баскетбольное кольцо. Бег 1000 м. Подвижная игра «Волк во рву». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	4ч
12	Разминка с мячами на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Броски мяча в баскетбольное кольцо. Бег 1000 м.	4ч
13	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. Развитие координационных способностей	4ч
14	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств Бег1000м. Специальная физическая подготовка.	4ч
15	Бег 30м с высокого старта. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка	4ч
16	Контрольные упражнения и соревнования. Личная гигиена спортсмена. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег1000м	4ч
17	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Значение и способы закаливания.	4ч
18	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Общая физическая подготовка.	4ч

	Эволюция легкой атлетики. Контрольные упражнения и соревнования Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	
19	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Развитие координационных способностей. Бег1000м.	4ч
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте Ведение мяча на месте со средним отскоком. Ведение мяча в движении. Броски мяча в баскетбольное кольцо. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей Специальная физическая подготовка Бег 30 м с высокого старта.	4ч
21	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей) Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег1000м Знакомство с футболом. Упражнения с мячом. Игра «Собачки ногами» Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег1000м.	4ч
22	Инструктаж по ТБ. Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств Бег1000м. Специальная физическая подготовка.	4ч
23	Бег 30м с высокого старта. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка	4ч
24	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Бег 200м. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	4ч
25	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные	4ч

	беговые скоростных качеств.упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие	
26	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	4ч
27	Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	4ч
28	Общая физическая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	4ч
29	Общая физическая подготовка. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижные игра «Защита укрепления».	4ч
30	Инструктаж по технике безопасности. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Крабы».	4ч
31	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	4ч
32	Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	4ч
33	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	4ч
34	Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	4ч
		136 ч

Примечание: 1 час отводится на организацию соревнований.

Ожидаемые результаты

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Список литературы

1. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М., 2010 г.
2. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М., 2011 г.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А. «Легкая атлетика. Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам». М., Просвещение, 2012 г.
4. «Физическая культура» Лях В.И. Учебник для 1-4 классов. М., Просвещение, 2014 г.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального и общего образования.