

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА п.  
ЧЕРНЫШЕВСК**

Рассмотрено на  
педагогическом совете  
Протокол № 6  
«26» 09 2025 г.



«Утверждаю»  
Директор ДЮСШ  
П. Чернышевск  
С.Ю. Самойлова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО  
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ 2025-2026.**

Срок реализации программы: 1 год  
Программа рассчитана для детей от 6 лет  
Разработчик программы: Пичуева Дарья Александровна

**п. Чернышевск  
2025 г.**

## Пояснительная записка

**Наименование программы:** Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Легкая атлетика".

**Направленность:** Физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:** Легкая атлетика является одним из наиболее универсальных видов спорта, способствующим гармоничному физическому развитию ребенка. Занятия легкой атлетикой развивают все основные физические качества – силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, формируют правильную осанку, укрепляют опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему.

**Цель программы:** Создание условий для всестороннего развития личности обучающихся 6-13 лет посредством освоения базовых навыков легкой атлетики, укрепления здоровья, развития физических качеств и формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- Обучить основам техники основных легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания).
- Сформировать базовые знания о правилах соревнований, спортивной гигиене, режиме дня спортсмена.
- Привить навыки безопасного поведения на занятиях и в повседневной жизни.

**Развивающие:**

- Развить основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию.
- Развить функциональные возможности организма.
- Способствовать развитию внимания, памяти, мышления, волевых качеств (настойчивость, целеустремленность).

### **Воспитательные:**

- Воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, коллективизма, взаимопомощи и честной борьбы.
- Сформировать потребность в здоровом образе жизни и активном отдыхе.
- Приобщить к традициям спортивного движения.

**Возраст обучающихся:** От 6 до 13 лет. Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности детей, с выделением групп начальной подготовки (6-8 лет) и учебно-тренировочных групп (9-13 лет).

**Срок реализации программы:** 1 учебный год (с 01 сентября 2025 года по 31 мая 2026 года).

**Формы обучения:** Очная. Основными формами являются групповые учебно-тренировочные занятия. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и поставленных задач возможно применение индивидуальных занятий.

### **Режим занятий:**

**Для групп начальной подготовки (6-8 лет):** 2-3 занятия в неделю по 45-60 минут.

**Для учебно-тренировочных групп (9-13 лет):** 3-4 занятия в неделю по 60-90 минут.

Общее количество часов в год определяется учебным планом.

**Ожидаемые результаты:** (Кратко, подробнее в разделе 4)

Укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, освоение базовых легкоатлетических навыков, формирование устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни.

**Учебный план / Учебно-тематическое планирование**

**Общий учебный план (Приложение 1)**

**Учебно-тематическое планирование (примерное содержание)**

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка (10-15 часов)**

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.(2ч.)

История легкой атлетики, выдающиеся спортсмены. (2 ч.)

Правила соревнований по легкой атлетике (обзор основных дисциплин).(3ч.)

Основы гигиены спортсмена. Режим дня, питание, закаливание. (3 ч.)

Профилактика спортивных травм. Оказание первой помощи. (2 ч.)

Значение физической культуры и спорта в жизни человека. (2 ч.)

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (40-50 часов)**

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах (растяжки, махи, наклоны).

Упражнения на развитие ловкости и координации (подвижные игры, эстафеты, жонглирование, акробатические элементы).

Упражнения на развитие силы (собственный вес, гимнастические упражнения, работа с легкими отягощениями для старших групп).

Упражнения на развитие выносливости (кроссы, длительный бег, игровые методы).

Упражнения на развитие быстроты (ускорения, бег с изменением направления, старты).

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (40-50 часов)**

Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, многоскоки, прыжковый бег, бег с ускорениями.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух и одной ноге, прыжки через барьеры, прыжки в длину с разбега с различных расстояний.

Метательные упражнения: броски набивных мячей, метание малых мячей, подготовительные упражнения для метания копья/ядра (для старших групп).

Имитационные упражнения для отработки легкоатлетических движений.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка (60-80 часов)**

##### **Бег:**

Основы техники бега (постановка стопы, работа рук и корпуса). (6 ч.)

Низкий старт и стартовый разгон. (8 ч.)

Бег на короткие дистанции (спринт). (10 ч.)

Бег на средние и длинные дистанции (равномерный бег, дыхание). (10 ч.)

Эстафетный бег: передача эстафетной палочки. (6 ч.)

##### **Прыжки:**

Прыжки в длину с места. (4 ч.)

Прыжки в длину с разбега: фазы прыжка, отталкивание, полет, приземление. (12 ч.)

Прыжки в высоту: базовые элементы, освоение простейших способов. (8 ч.)

##### **Метания:**

Метание малого мяча с места и с разбега. (8 ч.)

Основы толкания ядра (для старших групп, при наличии оборудования). (4 ч.)

#### **Раздел 5. Психологическая подготовка (включена в другие разделы)**

Развитие внимания, памяти, мышления в процессе решения двигательных задач.

Воспитание волевых качеств (настойчивость, целеустремленность, самообладание).

Формирование навыков самоконтроля и анализа своей деятельности.

Обучение навыкам расслабления и концентрации.

#### **Раздел 6. Контрольные испытания и участие в соревнованиях (10-15 часов)**

Входное, промежуточное и итоговое тестирование физической подготовленности.

Внутришкольные соревнования по легкой атлетике.

Участие в районных и городских спортивных мероприятиях (по мере готовности).

**Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы (01.09.2025 по 31.05.2026)**

**Кадровое обеспечение:**

Тренеры-преподаватели по легкой атлетике с высшим или средним профессиональным физкультурным образованием, имеющие соответствующую квалификацию и опыт работы с детьми.

Регулярное повышение квалификации педагогического состава.

**Материально-техническое обеспечение:**

**Спортивные сооружения:**

Оборудованный спортивный зал (для занятий в холодное время года, для ОФП, СФП).

Стадион с беговыми дорожками (400 м), секторами для прыжков в длину/высоту, секторами для метаний (при наличии).

Разметочные конусы, фишки, барьеры, гимнастические скамейки, маты.

**Спортивный инвентарь:**

- Стартовые колодки, эстафетные палочки, секундомеры, рулетки.
- Медицинболы (набивные мячи) разного веса, малые мячи, ядра (для старших групп).
- Скакалки, обручи, гимнастические палки.
- Разнообразный инвентарь для подвижных игр (мячи, обручи и т.д.).

**Медицинское обеспечение:**

Наличие медицинского кабинета и/или постоянного доступа к медицинскому работнику.

Проведение регулярных медицинских осмотров обучающихся.

Контроль за состоянием здоровья детей на занятиях, оказание первой помощи при необходимости.

### **Информационное обеспечение:**

Доступ к методическим пособиям, учебной литературе, видеоматериалам по легкой атлетике и спортивной педагогике.

Использование информационных технологий для демонстрации техники выполнения упражнений.

### **Педагогические технологии и методы:**

**Методы обучения:** словесные (объяснение, рассказ, беседа), наглядные (показ, демонстрация), практические (повторные упражнения, игровой, соревновательный).

**Организационные формы:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

### **Принципы обучения:**

Систематичность, доступность, последовательность, наглядность, индивидуализация, сознательность и активность.

Использование игрового и соревновательного методов для повышения мотивации и эмоционального фона занятий.

Применение круговой тренировки, развития физических качеств.

### **Условия приема обучающихся:**

- Наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.
- Желание ребенка заниматься данным видом спорта.
- Для формирования групп учитывается возраст и уровень физической подготовленности.

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

**К концу учебного года обучающиеся будут:**

**Для групп начальной подготовки (6-8 лет):**

**Знать:**

- ✓ Основные правила поведения и безопасности на занятиях.

- ✓ Названия основных легкоатлетических упражнений и спортивного инвентаря.
- ✓ Важность соблюдения режима дня и личной гигиены.

**Уметь:**

- ✓ Выполнять базовые общеразвивающие упражнения (ОРУ) без ошибок.
- ✓ Сохранять правильную осанку при ходьбе и беге.
- ✓ Выполнять бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени.
- ✓ Выполнять прыжок в длину с места, многоскоки.
- ✓ Метать малый мяч на заданное расстояние.
- ✓ Принимать участие в подвижных играх и эстафетах.

**Демонстрировать:**

Базовый уровень развития основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, выносливости, силы).

Интерес к занятиям спортом, стремление к активности.

Навыки взаимодействия в группе, соблюдение правил игры.

**Для учебно-тренировочных групп (9-13 лет):**

**Знать:**

- ✓ Правила проведения основных легкоатлетических соревнований (бег, прыжки, метания).
- ✓ Основные элементы техники бега на короткие и средние дистанции, прыжков в длину и высоту, метания малого мяча/ядра.
- ✓ Основы спортивной гигиены, питания и профилактики травматизма.

**Уметь:**

- ✓ Выполнять низкий старт и стартовый разгон.
- ✓ Пробегать короткие дистанции на время, средние – в равномерном темпе.
- ✓ Выполнять прыжок в длину с разбега с правильным отталкиванием и приземлением.
- ✓ Выполнять метание малого мяча на заданное расстояние с соблюдением техники.
- ✓ Осуществлять передачу эстафетной палочки в движении.

- ✓ Демонстрировать навыки самоконтроля и регулирования своих действий на тренировках.

### **Демонстрировать:**

Значительное улучшение показателей физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости).

Устойчивый интерес к легкой атлетике, мотивацию к совершенствованию.

Дисциплинированность, волю к победе, уважение к соперникам и судьям.

Способность применять полученные знания и навыки в соревновательной деятельности.

### **Система оценки результатов освоения образовательной программы**

#### **Формы контроля:**

**Текущий контроль:** Осуществляется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за качеством выполнения упражнений, активностью обучающихся, соблюдением ими дисциплины и правил безопасности.

**Промежуточная аттестация:** Проводится в середине учебного года (январь-февраль) в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, а также оценки освоения базовых технических элементов.

**Итоговая аттестация:** Проводится в конце учебного года (май) в форме комплексного тестирования, включающего:

Сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Выполнение тестовых упражнений по легкой атлетике (например, бег на 30/60 м, прыжок в длину с места/разбега, метание малого мяча).

Оценка уровня теоретических знаний (беседа, викторина).

Анализ участия в соревнованиях и показанных результатов.

#### **Критерии оценки:**

**Уровень освоения техники:** Соответствие выполнения упражнений установленным техническим требованиям.

**Динамика физического развития:** Улучшение индивидуальных показателей по физическим тестам (сравнение с входным тестированием).

**Активность и мотивация:** Регулярность посещения занятий, активность на тренировках, заинтересованность в улучшении своих результатов.

**Соблюдение правил и дисциплины:** Поведение на занятиях, соблюдение техники безопасности, уважение к тренеру и товарищам.

**Теоретические знания:** Знание правил, истории, основ гигиены и профилактики травм.

**Формы фиксации результатов:**

Журнал учета посещаемости и успеваемости.

Протоколы контрольных испытаний (с указанием даты, имени, возраста обучающегося и его результатов).

Индивидуальные карточки развития обучающихся (при необходимости).

**Анализ и коррекция программы:** Результаты контроля и аттестации анализируются тренером-преподавателем для оценки эффективности программы, определения индивидуальных достижений обучающихся и выявления проблемных зон. На основе анализа принимаются решения о корректировке индивидуальных планов тренировок и, при необходимости, содержания программы на следующий учебный год. Результаты могут быть представлены родителям на родительских собраниях или в индивидуальном порядке.

### Список литературы:

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Лёгкая атлетика в школе», Москва «Просвещение» 1989г.
2. Зацюрский В.М. «ГТО техника движений», Москва, изд. ФИС, 1997 г.
3. Козленке Н.А., Мацулевич В.П. «Физическое воспитание учащихся начальных классов», Киев, Здоровье, 1988 г.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика», М., Просвещение, 2011.
5. Кофман Л.Б. «Настольная книга учителя физической культуры», Москва, изд. ФИС, 1998 г.
6. Ковалева В.Д. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физическое воспитание», Москва «Просвещение» 1988г.
7. Шлемин А.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе», Москва, Просвещение, 1998 г.