

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ Г. УЛАН-УДЭ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЭДЭЛЬВЕЙС» Г. УЛАН-УДЭ

Принята на заседании
педагогического совета
От «02» сентября 2025г.
Протокол № 1

М.п.

«Утверждаю»:
Директор МАОУ
ЦДО «Эдельвейс» г. Улан-Удэ
Цыinguнова Е. Т.
Приказ № 1
«02» сентября 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Легкая атлетика»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-17 лет.
Срок реализации: 1 год (144ч.)
Уровень программы: стартовый

Автор – составитель:
Кокорина Анна Анатольевна
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2025г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы
2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Учебный план
 - 2.2. Календарный учебный график
 - 2.3. Методические материалы
3. Список литературы

- Устав учреждения утв. Приказом Комитета по образованию г. Улан-Удэ от 24.11.2015 г. №1335.

<https://maou-do-t.buryatschool.ru/file/download?id=8084>

- Положение структуре и порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программы Центра дополнительного образования «Эдельвейс» г. Улан-Удэ.

[http://maou-do-](http://maou-do-t.buryatschool.ru/upoad/buryascmaou_do_t_new/files/58/90/5890e249fddb3efd012f8234b891c22a.pdf)

[t.buryatschool.ru/upoad/buryascmaou_do_t_new/files/58/90/5890e249fddb3efd012f8234b891c22a.pdf](http://maou-do-t.buryatschool.ru/upoad/buryascmaou_do_t_new/files/58/90/5890e249fddb3efd012f8234b891c22a.pdf)

Программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Нормативно-правовое обеспечение. Программа разработана с учетом имеющихся условий, в зависимости от подготовленности спортсменов, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами: 1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об образовании в Российской Федерации". 2. Приказ Министерства просвещения РФ № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. 3. Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" В условиях соблюдения санитарно-эпидемиологических требований и профилактики распространения коронавирусной инфекции предусматривается сокращения количества обучающихся, находящихся в помещении на занятиях, при помощи деления группы детей на подгруппы. Предусматривается модуль обучения с применением электронных и дистанционных образовательных технологий, а так же проведение внеаудиторных и самостоятельных занятий.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в тренировочный процесс многих других видов спорта и каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней. При разработке данной программы разработчик опиралась на примерную программу по легкой атлетике для ДЮСШ «Бег на короткие дистанции», а также на методические пособия по легкой атлетике: Валик Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов», Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. «Первые шаги в легкой атлетике», Озолин Э.С. «Спринтерский бег», Л.П. Матвеев «Теория и методика физического воспитания», 4-е издание. Москва «Просвещение» 2011г.

Новизна: настоящая программа по легкой атлетике адаптирована для работы в объединениях физкультурно-спортивной направленности, Отделений дополнительного образования детей на базе общеобразовательных учреждений. Программа учитывает

- 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.

Программа делает акцент на формирование у учащихся 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 занимающихся вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей).

К концу 1 года обучения учащиеся

Будут знать:

Будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

Узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

Узнают правила легкой атлетики;

Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

Провести специальную разминку для легкоатлета;

Овладеют основами техники легкой атлетики;

Овладеют основами судейства в легкой атлетике;

Смогут составить график соревнований в личном зачете;

Разовьют следующие качества:

Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

Расширят знания о технических приемах в легкой атлетике;

Получат разносторонние знания о положении дел современном мире в легкой атлетике;

Будут уметь:

Проводить специальную разминку для легкоатлета;

Овладеют различными приемами техники легкой атлетики;

Освоят приемы тактики в легкой атлетике;

Овладеют навыками судейства в легкой атлетике;

Овладеют навыками общения в коллективе;

Будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

Улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале 1-ого года обучения проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по легкой атлетике.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Во всех годах обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности обучающегося. В управлении подготовкой юных легкоатлетов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достичь учащийся на соответствующем году обучения. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки. Согласно положения для контроля общей физической подготовленности учащихся школы рекомендуется комплекс упражнений: бег на 30 метров, непрерывный бег 5 минут, бег на месте 10 секунд, челночный бег 3 x 10 метров, прыжок в длину с места, подтягивание в висе, бросок мяча весом 2 кг сидя, прыжок вверх с места (по Абалакову).

В группах начальной подготовки учащиеся переводятся на следующий год обучения при выполнении нормативов по ОФП.

Бег 30м с высокого старта используется для оценки скоростных возможностей занимающихся.

Возраст	Уровень развития скоростно-силовых качеств		
	ниже - среднего	средний	выше среднего
Мальчики			
8	6,9 - 6,5	6,4 - 5,6	5,5 - 5,1
9	6,4 - 6,1	6,0 - 5,25	5,2 - 4,85
10	6,1 - 5,85	5,8 - 5,1	5,1 - 4,8
11	5,9 - 5,7	5,6 - 5,05	5,0 - 4,8
12	5,7 - 5,45	5,4 - 4,8	4,7 - 4,45
13	5,5 - 5,3	5,2 - 4,65	4,6 - 4,35
14	5,2 - 5,0	4,9 - 4,45	4,4 - 4,2
15	4,9 - 4,85	4,8 - 4,5	4,4 - 4,35
16	4,8 - 4,6	4,5 - 4,15	4,1 - 3,9
17-18	4,85 - 4,6	4,5 - 3,93	3,9 - 3,65
Девочки			
8	7,0 - 6,7	6,6 - 5,85	5,8 - 5,45
9	6,8 - 6,45	6,4 - 5,6	5,5 - 5,2
10	6,5 - 6,2	6,1 - 5,35	5,3 - 4,95
11	6,5 - 6,2	6,1 - 5,45	5,4 - 5,05
12	5,8 - 5,6	5,5 - 4,95	4,9 - 4,65
13	5,6 - 5,4	5,3 - 4,85	4,8 - 4,6

Возраст, лет	Оценка					
	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз			Сгибание рук в упоре лежа, кол- во раз		
	ниже - среднего	средний	выше среднего	ниже - среднего	средний	выше среднего
Девочки						
10	15	20	25	4	11	18
11	16	21	26	4	11	18
12	17	21	25	4	11	17
13	18	24	30	4	11	18
14	17	22	27	3	11	19
15	16	22	27	2	10	18
16	17	23	28	4	11	17
17-18	17	23	28	7	13	19
мальчики						
10	17	22	27	8	19	30
11	10	23	25	11	21	31
12	19	25	31	13	23	33
13	21	27	33	12	23	34
14	21	27	33	15	26	37
15	23	28	34	18	28	38
16	24	30	36	19	31	43
17-18	25	30	36	20	32	44

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебно-тематический план 1 год обучения

4 часа в неделю (144 часов в год)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
	Вводное занятие	2	2	-
	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	1	1	-
	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	3	3	-
	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
	Общая физическая подготовка.	45	-	45
	Специальная физическая подготовка.	45		45

	Основы техники видов легкой атлетики.	3	3	-
	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	3	3	-
	Инструкторская и судейская практика.	6	-	6
	Общая физическая подготовка	43	-	43
	Специальная физическая подготовка	43	-	43
	Технико-тактическая подготовка	43	-	43
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	Итого:	144	9	135

2.2.Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование 1года обучения

№ Занятия	Дата по плану	Фактическая дата	Тема и содержание занятия	Кол-во часов
1			1.Вводный инструктаж по правилам поведения и техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2.Анализ техники ходьбы и бега.	2
2			1.История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России 2. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра.	2
3			1.ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 2. Мини - соревнования по спортивной ходьбе.	2
4			1.СФП. Изучение техники бега. 2. Подвижные игры.	2
5			1. ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. 2.Спортивные игры.	2
6			1.ОФП. Совершенствование техники бега. 2.Подвижная игра.	2
7			1. ОФП. Совершенствование техники бега. 2.Подвижная игра.	2
8			1.ОФП. Совершенствование техники бега. 2.Подвижная игра.	2
9			1. СФП. 2.Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	2

			2.Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	
27			1.ТТП. 2.Спринтерский бег. 3.Подвижные игры.	2
28			1.ТТП. 2.Спринтерский бег. 3.Подвижные игры.	2
29			1.Специальная физическая подготовка. 2.Спортивные игры.	2
30			1.ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину с места. 2. Бег в медленном темпе.	2
31			1.Обучение технике эстафетного бега. 2.Подвижная игра.	2
32			1.Общая физическая подготовка. 2.Подвижные игры.	2
33			1.ОРУ. Встречная эстафета. 2.Подвижные игры.	2
34			1.ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. 2.Подвижные игры.	2
35			1.ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. 2.Подвижные игры.	2
36			1. Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. 2.Подвижные игры.	2
37			1.ОРУ со скакалками. Встречная эстафета. 2.Спортивные игры.	2
38			1.ОФП. 2.Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2
39			1.ОФП. 2.Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2
40			1. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. 2.Подвижные игры.	2
41			1.ОФП. Бег 30, 60 м. 2.Метание набивных мячей 1 кг. 3.Подвижные игры.	2
42			1.Бег на средние учебные дистанции. 2.Прыжки в высоту (совершенствование техники).	2
43			1.Стартовый разгон. 2.Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	2
44			1.СФП	2

59			1.ОФП. 2.Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. 3.Спортивные игры.	2
60			1.ОФП. 2.Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. 3.Бег 60 м.	2
61			1.ОРУ. 2.Контрольное занятие: бег 60 м. 3. Подвижные игры.	2
62			1.ОРУ. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Подвижные игры.	2
63			1.ОФП. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Метание мяча.	2
64			1.ОФП. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Метание мяча.	2
65			1.ОФП. 2.Совершенствование техники метания мяча 3.Подвижные игры.	2
66			1.ТТП. 2.Соревнования по прыжкам в длину. 3. Бег в медленном темпе.	2
67			1.ОФП. 2.Совершенствование техники метания мяча 3.Спортивные игры.	2
68			1.ТТП. 2. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	2
69			1. Контрольное занятие Соревнования по метанию мяча на дальность. 2.Подвижные игры.	2
70			1.ОРУ с предметами. 2.Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	2
71			1.СФП 2.Выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	2

17	Эстафетный бег.	2		
18	Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
19	Эстафеты.	2		
20	Метание малого мяча, Техника.	2		
21	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	2		
22	Развитие силовых способностей.	2		
23	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	2		
24	Подвижные игры с прыжками.	2		
25	Метание малого мяча «из-за спины через плечо»	2		
26	Бег 100м	2		
27	Метание малого мяча с 2-3 шагов разбега.	2		
28	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	2		
29	Развитие силы.	2		
30	Челночный бег.	2		
31	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.	2		
32	Эстафеты.	2		
33	Метание мяча в цель.	2		
34	Равномерный бег 600м.	2		
35	Развитие координационных способностей	2		

56	Эстафеты.	2		
57	Развитие гибкости.	2		
58	Метание малого мяча в цель (1,5x1,5) с 4-5м.	2		
59	Прыжки в длину «согнув ноги» с разбега.	2		
60	Подвижные игры с бегом и прыжками.	2		
61	Бег 60, 100м	2		
62	Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
63	Подвижные игры с метанием.	2		
64	Эстафеты.	2		
65	Прыжки с преодолением препятствий.	2		
66	Подвижные игры с мячами.	2		
67	Бег на скорость 100м	2		
68	Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	2		
69	Общеразвивающие упражнения.	2		
70	Бег 500-800м	2		
71	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	2		
72	Эстафеты.	2		

Календарно-тематическое планирование 3 года обучения

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Бег с изменением скорости.	2		
2	ОФП. Физические свойства человека.	2		

22	Развитие силы.	2		
23	Метание малого мяча с небольшого разбега.	2		
24	Эстафеты.	2		
25	Прыжки в длину с места.	2		
26	Бег с преодолением различных препятствий.	2		
27	Подвижные игры с метанием и бегом.	2		
28	Развитие гибкости.	2		
29	Броски набивных мячей разными способами.	2		
30	Прыжки в высоту. Техника приземления.	2		
31	Метание малого мяча в цель. Места занятий, их оборудование и подготовка.	2		
32	Эстафеты.	2		
33	Развитие силы.	2		
34	Кросс 900м.	2		
35	Прыжки в длину с разбега. Места занятий их оборудование и подготовка.	2		
36	Броски и ловля различных по весу и размеру мячей.	2		
37	Подвижные игры с бегом и метанием.	2		
38	Прыжки в высоту. Правила соревнований.	2		
39	Развитие гибкости и координации.	2		
40	Эстафеты.	2		
41	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	2		

63	Прыжки в высоту с полного разбега.	2		
64	Эстафеты.	2		
65	Упражнения на развитие силовых способностей.	2		
66	Подвижные игры с прыжками.	2		
67	Прыжки в длину с полного разбега.	2		
68	Метание малого мяча в цель (1,5х1,5) с расстояния 5-6 метров	2		
69	Подвижные игры с мячами.	2		
70	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	2		
71	Кросс 1300м.	2		
72	Эстафеты.	2		

2.3. Материально-техническое и информационное обеспечение учебного процесса

Спортивные сооружения

1. Стадион: на 200 м, сектор для прыжков в длину, сектор для прыжков в высоту.
2. Спортивный зал 25 х 25 м с разметкой по кругу – 70 м и диагонали 3 дорожки по 20 м.

Спортивный инвентарь

1. Легкоатлетические барьеры
2. Яма для прыжков в высоту с оборудованием
3. Набивные мячи – 1 кг – 3 шт, 2 кг – 10 шт, 3 кг – 10 шт, 4 кг – 4 шт.
4. Секундомеры – 2 шт.
5. Эстафетные палочки – 10 шт.
6. Мячи для метания – 15 шт.
7. Резиновые амортизаторы – 15 шт.

3. Использованная литература

Литература, использованная при разработке программы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы; доктор педагогических наук Вилах, кандидат педагогических наук А.А. Данович.

17. В.А.Муравьёв, Н.Н.Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009г.

Для учащихся:

1. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.
2. М.Н.Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.