



Российская Федерация
КУШВИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУШВИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

624300, г. Кушва, Свердловской области, ул. Строителей, 10, тел. (34344) 3-20-22, 2-83-80

РАССМОТРЕНО:

На заседании

Педагогического совета

Протокол № 1

от "28" августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ № 3

Н.К. Сташкова

Приказ № 203 от «01» сентября 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 8536377)

Лёгкая атлетика

для обучающихся 1-3 классов

Кушва 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА"

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2014 год), 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, 2014. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удаётся. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают учёные, является именно занятия лёгкой атлетикой.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Лёгкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учётом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Лёгкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с её помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий лёгкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются лёгкой 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, лёгкая 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.

Актуальность занятий лёгкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растёт число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Значимость для нашего региона в развитии лёгкой атлетики на массовом уровне и популяризации данного вида спорта велика, так как лёгкая атлетика исторически была одной из величественных видов спорта, где уральцы показывали высокие результаты на уровне страны. Лёгкая атлетика включает в себя основные аспекты базовой составляющей других видов спорта, что во многом повысит общий уровень физической подготовленности школьников.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 35 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта,

морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике. Формирование интереса детей младшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом посредством освоения основ техники беговых дисциплин, прыжков и метания предметов, укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и способностей, формирование здорового образа жизни.

Основные задачи программы:

ЛИЧНОСТНЫЕ (воспитательные):

Формировать мотивацию к сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры, понимание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведении активного образа жизни. Формировать потребность в выполнении правил здорового образа жизни, осуществлять самоконтроль выполнения правил здорового образа жизни, понимать ценность движения, спорта для сохранения здоровья. Анализировать двигательные действия, регулировать свои действия с режимом дня, питанием.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ (развивающие):

Формировать познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД.
Повышать знания в области строения и развитие человеческого организма.
Анализировать двигательные действия, регулировать свои действия с режимом дня, питанием. Оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

ПРЕДМЕТНЫЕ (обучающие):

На базовом уровне формирование знаний о легкой атлетике и её роли в укреплении здоровья; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Адресат программы: можно считать, что программа по лёгкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях лёгкой атлетикой.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 1-3 классов (возраст учащихся – 7-10 лет).

Режим занятий: длительность занятия – 40 минут, один раз в неделю. 34 часа в год.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА"

Форма обучения Обучение в данной программе осуществляется только в очной форме.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА"

Содержание учебного плана – программа состоит из 5 разделов, которые разработаны в соответствии с поставленными целями и задачами. Каждый раздел содержит материалы, с которыми обучающиеся осваивают данную программу постепенно, от нового к закреплению и периодически с повторениями, что повышает уровень натренированности обучающихся.

№ п/п	Наименование раздела	Из них		
		1 класс	2 класс	3 класс
1	Теория.	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	18	18	16
3	Специальная физическая подготовка	6	6	8
4	Техника тактические мероприятия	4	4	4
5	Подвижные игры	4	4	4
Итого часов:		34	34	34

1 КЛАСС

1 раздел: теория

1.Знания о физической культуре:

- правила безопасности на занятиях лёгкой атлетике на открытом воздухе (стадионе) и в закрытых помещениях;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий лёгкой атлетикой;
- требования к режиму дня, его основное содержание и правила планирования;

2.История развития лёгкой атлетики в мире и России.

История развития лёгкой атлетики в мире началась в древней Греции. В 776 году до нашей эры лёгкая атлетика была включена в программу Олимпийских игр.

В период средних веков соревнования в лёгкой атлетике были подавлены из-за своей связи с древнегреческой культурой. Однако в эпоху Возрождения лёгкая атлетика начала восстанавливать свою популярность. В 1612 году в Англии была создана первая атлетическая ассоциация.

В XIX веке лёгкая атлетика стала более организованной и структурированной.

В 1896 году лёгкая атлетика была включена в программу современных

Олимпийских игр в Афинах. С тех пор она стала неотъемлемой частью Олимпийских игр.

В XX веке лёгкая атлетика продолжила развиваться и эволюционировать. В 1912 году были добавлены новые дисциплины, такие как бег на 200 и 400 метров, а также метание молота. В 1928 году были добавлены женские дисциплины, а в 1960 году — соревнования для людей с ограниченными возможностями.

В 1983 году была создана Международная ассоциация лёгкой атлетики (IAAF), которая стала ответственной за организацию мировых соревнований в лёгкой атлетике. С тех пор лёгкая атлетика стала одним из самых популярных видов спорта в мире.

История развития лёгкой атлетики в России началась в 1888 году, когда был основан первый клуб любителей спорта. В основном в него входили поклонники бега, но позднее участники клуба начали заниматься метанием предметов и прыжками.

С 1901 года российские спортсмены получили право участвовать в международных соревнованиях, что стало настоящим прорывом. Сообщество становилось ещё более заметным и профессиональным.

С 1906 года стали фиксироваться рекорды в беге, прыжках и метании. Соревнования также стали более профессиональными, так как были сформулированы более точные правила участия, правила судейства и присвоения победы.

К 1927 году лёгкая атлетика стала одним из самых массовых направлений. Регулярно организуются и проводятся праздники спорта и физкультуры, в которых принимают участие люди разного пола, возраста, социального статуса и имеющие разный уровень подготовки.

В годы Великой Отечественной войны развитие легкоатлетического движения не прекратилось, даже несмотря на очень сложную ситуацию в стране и соответствующие настроения населения. Соревнования продолжали проводиться, правда, в основном в них участвовали воины Советской Армии. В послевоенное время в 70-е годы были выпущены разнообразные методические пособия по лёгкой атлетике, которые лишний раз доказали значимость этого направления. После выпуска методических пособий приток молодёжи в спортивные команды и секции только усилился.

3. Легкоатлетические виды, техника и основные понятия.

В лёгкую атлетику входят следующие виды спорта:

Беговые виды: стадионный бег, бег по шоссе и кроссы (бег по пересечённой местности).

Спортивная ходьба. Она отличается от бега тем, что во время движения легкоатлет не имеет права отрывать ногу от поверхности.

Технические виды:

- вертикальные прыжки: прыжок в высоту, прыжок с шестом;
- горизонтальные прыжки: прыжок в длину, тройной прыжок;
- метания: толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.

Соревнования по техническим видам проходят как по отдельности, так и в рамках многоборья.

2 раздел: общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка в лёгкой атлетике подразумевает развитие всех физических качеств направленных на общее физическое состояние. Данный раздел включает в себя многофункциональный подход к развитию необходимых навыков для дальнейшего усвоения техники выполнения упражнения. В период общей физической подготовки учащиеся выполняют ряд поводящих упражнений. На начальном этапе освоения вида спорта общая физическая подготовка составляет почти 80 % по сравнению со специальной, так как организм необходимо развить разносторонне.

Также хорошо используется подвижная игра, которая в игровой форме даёт возможность выполнения упражнений.

Игры с бегом: «Волк во рву», «Ловишки», «Мяч капитану», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Игра «Удочка».

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

3 раздел: специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка подразумевает точечный подход в подборе упражнений и направлен на закрепление и совершенствование того или иного движения. Специальная физическая подготовка (СФП) по лёгкой атлетике направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена применительно к выполнению определённого вида лёгкой атлетики.

Для этого используются упражнения в избранном виде лёгкой атлетики и специальные упражнения.

СФП легкоатлетов должна состоять из упражнений, возможно более схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на

сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. с элементом, частью или избранным видом лёгкой атлетики в целом.

4 раздел: технико-тактические мероприятия

Технико-тактические мероприятия в лёгкой атлетике включает в себя следующие мероприятия:

- Освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины.
- Совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов.
- Воспитание необходимых моральных и волевых качеств.
- Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
- Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Для обеспечения тактической подготовки необходимо развивать ловкость, «чувство пространства», «чувство времени», способность сохранять ясность мышления в сложных ситуациях спортивной борьбы, быстро и точно оценивать создавшуюся ситуацию, предвосхищать действия соперников, быстро выбирать из возможных тактических вариантов наиболее подходящую данному моменту.

5 раздел: подвижные игры

Игры на развитие скорости и ловкости:

"Невод": Участники встают в круг, изображая невод. Другой игрок — рыбак, пытается "поймать" (запятнать) остальных, двигаясь по кругу или перемещаясь внутри него.

"День и ночь": Дети делятся на две команды. Один ведущий говорит "день", и команды разбегаются, пытаясь "запятнать" друг друга. По команде "ночь" все замирают, а затем ведущий говорит "день" снова.

"Вызов номеров": Дети стоят парами или группами. Ведущий называет номер, и дети с этим номером должны быстро добежать до определённой точки и вернуться обратно.

"Гуси-лебеди": Дети изображают гусей, а один — волк. Ведущий зовёт гусей, а волки пытаются их поймать, пока они бегут от ведущего.

1 раздел: теория

1.Знания о физической культуре:

- правила безопасности на занятиях лёгкой атлетике на открытом воздухе (стадионе) и в закрытых помещениях;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий лёгкой атлетикой;
- требования к режиму дня, его основное содержание и правила планирования;

2.История развития лёгкой атлетики в мире и России.

История развития лёгкой атлетики в мире началась в древней Греции. В 776 году до нашей эры лёгкая атлетика была включена в программу Олимпийских игр.

В период средних веков соревнования в лёгкой атлетике были подавлены из-за своей связи с древнегреческой культурой. Однако в эпоху Возрождения лёгкая атлетика начала восстанавливать свою популярность. В 1612 году в Англии была создана первая атлетическая ассоциация.

В XIX веке лёгкая атлетика стала более организованной и структурированной. В 1896 году лёгкая атлетика была включена в программу современных Олимпийских игр в Афинах. С тех пор она стала неотъемлемой частью Олимпийских игр.

В XX веке лёгкая атлетика продолжила развиваться и эволюционировать. В 1912 году были добавлены новые дисциплины, такие как бег на 200 и 400 метров, а также метание молота. В 1928 году были добавлены женские дисциплины, а в 1960 году — соревнования для людей с ограниченными возможностями.

В 1983 году была создана Международная ассоциация лёгкой атлетики (IAAF), которая стала ответственной за организацию мировых соревнований в лёгкой атлетике. С тех пор лёгкая атлетика стала одним из самых популярных видов спорта в мире.

История развития лёгкой атлетики в России началась в 1888 году, когда был основан первый клуб любителей спорта. В основном в него входили поклонники бега, но позднее участники клуба начали заниматься метанием предметов и прыжками.

С 1901 года российские спортсмены получили право участвовать в международных соревнованиях, что стало настоящим прорывом. Сообщество становилось ещё более заметным и профессиональным.

С 1906 года стали фиксироваться рекорды в беге, прыжках и метании.

Соревнования также стали более профессиональными, так как были

сформулированы более точные правила участия, правила судейства и присвоения победы.

К 1927 году лёгкая атлетика стала одним из самых массовых направлений. Регулярно организуются и проводятся праздники спорта и физкультуры, в которых принимают участие люди разного пола, возраста, социального статуса и имеющие разный уровень подготовки.

В годы Великой Отечественной войны развитие легкоатлетического движения не прекратилось, даже несмотря на очень сложную ситуацию в стране и соответствующие настроения населения. Соревнования продолжали проводиться, правда, в основном в них участвовали воины Советской Армии. В послевоенное время в 70-е годы были выпущены разнообразные методические пособия по лёгкой атлетике, которые лишний раз доказали значимость этого направления. После выпуска методических пособий приток молодёжи в спортивные команды и секции только усилился.

3. Легкоатлетические виды, техника и основные понятия.

В лёгкую атлетику входят следующие виды спорта:

Беговые виды: стадионный бег, бег по шоссе и кроссы (бег по пересечённой местности).

Спортивная ходьба. Она отличается от бега тем, что во время движения легкоатлет не имеет права отрывать ногу от поверхности.

Технические виды:

- вертикальные прыжки: прыжок в высоту, прыжок с шестом;
- горизонтальные прыжки: прыжок в длину, тройной прыжок;
- метания: толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.

Соревнования по техническим видам проходят как по отдельности, так и в рамках многоборья.

2 раздел: общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка в лёгкой атлетике подразумевает развитие всех физических качеств направленных на общее физическое состояние. Данный раздел включает в себя многофункциональный подход к развитию необходимых навыков для дальнейшего усвоения техники выполнения упражнения. В период общей физической подготовки учащиеся выполняют рядводящих упражнений. На начальном этапе освоения вида спорта общая физическая подготовка составляет почти 80 % по сравнению со специальной, так как организм необходимо развить разносторонне.

Также хорошо используется подвижная игра, которая в игровой форме даёт возможность выполнения упражнений.

Игры с бегом: «Волк во рву», «Ловишки», «Мяч капитану», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Игра «Удочка».

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

3 раздел: специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка подразумевает точечный подход в подборе упражнений и направлен на закрепление и совершенствование того или иного движения. Специальная физическая подготовка (СФП) по лёгкой атлетике направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена применительно к выполнению определённого вида лёгкой атлетики.

Для этого используются упражнения в избранном виде лёгкой атлетики и специальные упражнения.

СФП легкоатлетов должна состоять из упражнений, возможно более схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. с элементом, частью или избранным видом лёгкой атлетики в целом.

4 раздел: технико-тактические мероприятия

Технико-тактические мероприятия в лёгкой атлетике включает в себя следующие мероприятия:

- Освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины.
- Совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов.
- Воспитание необходимых моральных и волевых качеств.
- Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
- Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Для обеспечения тактической подготовки необходимо развивать ловкость, «чувство пространства», «чувство времени», способность сохранять ясность мышления в сложных ситуациях спортивной борьбы, быстро и точно оценивать

создавшуюся ситуацию, предвосхищать действия соперников, быстро выбирать из возможных тактических вариантов наиболее подходящую данному моменту.

5 раздел: подвижные игры

Игры на развитие скорости и ловкости:

"Невод": Участники встают в круг, изображая невод. Другой игрок — рыбак, пытается "поймать" (запятнать) остальных, двигаясь по кругу или перемещаясь внутри него.

"День и ночь": Дети делятся на две команды. Один ведущий говорит "день", и команды разбегаются, пытаясь "запятнать" друг друга. По команде "ночь" все замирают, а затем ведущий говорит "день" снова.

"Вызов номеров": Дети стоят парами или группами. Ведущий называет номер, и дети с этим номером должны быстро добежать до определенной точки и вернуться обратно.

"Гуси-лебеди": Дети изображают гусей, а один — волк. Ведущий зовет гусей, а волки пытаются их поймать, пока они бегут от ведущего.

3 КЛАСС

1 раздел: теория

1. Знания о физической культуре:

- правила безопасности на занятиях легкой атлетикой на открытом воздухе (стадионе) и в закрытых помещениях;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий легкой атлетикой;
- требования к режиму дня, его основное содержание и правила планирования;

2. История развития легкой атлетики в мире и России.

История развития лёгкой атлетики в мире началась в древней Греции. В 776 году до нашей эры лёгкая атлетика была включена в программу Олимпийских игр.

В период средних веков соревнования в лёгкой атлетике были подавлены из-за своей связи с древнегреческой культурой. Однако в эпоху Возрождения лёгкая атлетика начала восстанавливать свою популярность. В 1612 году в Англии была создана первая атлетическая ассоциация.

В XIX веке лёгкая атлетика стала более организованной и структурированной.

В 1896 году лёгкая атлетика была включена в программу современных Олимпийских игр в Афинах. С тех пор она стала неотъемлемой частью Олимпийских игр.

В XX веке лёгкая атлетика продолжила развиваться и эволюционировать. В 1912 году были добавлены новые дисциплины, такие как бег на 200 и 400 метров, а также метание молота. В 1928 году были добавлены женские дисциплины, а в 1960 году — соревнования для людей с ограниченными возможностями.

В 1983 году была создана Международная ассоциация лёгкой атлетики (IAAF), которая стала ответственной за организацию мировых соревнований в лёгкой атлетике. С тех пор лёгкая атлетика стала одним из самых популярных видов спорта в мире.

История развития лёгкой атлетики в России началась в 1888 году, когда был основан первый клуб любителей спорта. В основном в него входили поклонники бега, но позднее участники клуба начали заниматься метанием предметов и прыжками.

С 1901 года российские спортсмены получили право участвовать в международных соревнованиях, что стало настоящим прорывом. Сообщество становилось ещё более заметным и профессиональным.

С 1906 года стали фиксироваться рекорды в беге, прыжках и метании. Соревнования также стали более профессиональными, так как были сформулированы более точные правила участия, правила судейства и присвоения победы.

К 1927 году лёгкая атлетика стала одним из самых массовых направлений. Регулярно организуются и проводятся праздники спорта и физкультуры, в которых принимают участие люди разного пола, возраста, социального статуса и имеющие разный уровень подготовки.

В годы Великой Отечественной войны развитие легкоатлетического движения не прекратилось, даже несмотря на очень сложную ситуацию в стране и соответствующие настроения населения. Соревнования продолжали проводиться, правда, в основном в них участвовали воины Советской Армии. В послевоенное время в 70-е годы были выпущены разнообразные методические пособия по лёгкой атлетике, которые лишний раз доказали значимость этого направления. После выпуска методических пособий приток молодёжи в спортивные команды и секции только усилился.

3. Легкоатлетические виды, техника и основные понятия.

В лёгкую атлетику входят следующие виды спорта:

Беговые виды: стадионный бег, бег по шоссе и кроссы (бег по пересечённой местности).

Спортивная ходьба. Она отличается от бега тем, что во время движения легкоатлет не имеет права отрывать ногу от поверхности.

Технические виды:

- вертикальные прыжки: прыжок в высоту, прыжок с шестом;
- горизонтальные прыжки: прыжок в длину, тройной прыжок;
- метания: толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.

Соревнования по техническим видам проходят как по отдельности, так и в рамках многоборья.

2 раздел: общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка в легкой атлетике подразумевает развитие всех физических качеств направленных на общее физическое состояние. Данный раздел включает в себя многофункциональный подход к развитию необходимых навыков для дальнейшего усвоения техники выполнения упражнения. В период общей физической подготовки учащиеся выполняют ряд поводящих упражнений. На начальном этапе освоения вида спорта общая физическая подготовка составляет почти 80 % по сравнению со специальной, так как организм необходимо развить разносторонне.

Также хорошо используется подвижная игра, которая в игровой форме дает возможность выполнения упражнений.

Игры с бегом: «Волк во рву», «Ловишки», «Мяч капитану», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Игра «Удочка».

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

3 раздел: специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка подразумевает точечный подход в подборе упражнений и направлен на закрепление и совершенствование того или иного движения. Специальная физическая подготовка (СФП) по легкой атлетике направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена применительно к выполнению определённого вида легкой атлетики.

Для этого используются упражнения в избранном виде легкой атлетики и специальные упражнения.

СФП легкоатлетов должна состоять из упражнений, возможно более схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. с элементом, частью или избранным видом легкой атлетики в целом.

4 раздел: технико-тактические мероприятия

Технико-тактические мероприятия в лёгкой атлетике включает в себя следующие мероприятия:

- Освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины.
- Совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов.
- Воспитание необходимых моральных и волевых качеств.
- Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
- Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Для обеспечения тактической подготовки необходимо развивать ловкость, «чувство пространства», «чувство времени», способность сохранять ясность мышления в сложных ситуациях спортивной борьбы, быстро и точно оценивать создавшуюся ситуацию, предвосхищать действия соперников, быстро выбирать из возможных тактических вариантов наиболее подходящую данному моменту.

5 раздел: подвижные игры

Игры на развитие скорости и ловкости:

"Невод": Участники встают в круг, изображая невод. Другой игрок — рыбак, пытается "поймать" (запятнать) остальных, двигаясь по кругу или перемещаясь внутри него.

"День и ночь": Дети делятся на две команды. Один ведущий говорит "день", и команды разбегаются, пытаясь "запятнать" друг друга. По команде "ночь" все замирают, а затем ведущий говорит "день" снова.

"Вызов номеров": Дети стоят парами или группами. Ведущий называет номер, и дети с этим номером должны быстро добежать до определенной точки и вернуться обратно.

"Гуси-лебеди": Дети изображают гусей, а один — волк. Ведущий зовет гусей, а волки пытаются их поймать, пока они бегут от ведущего.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

Знать:

Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и мире.

Олимпийские игры современности Сочи 2014

Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.

Названия разучиваемых легкоатлетических упражнений.

Технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.

Типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.

Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

Основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метанию малого мяча на дальность.

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Уметь:

Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой.

Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты)

Контролировать свое самочувствие на занятиях легкой атлетикой.

Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

С максимальной скоростью бегать короткие дистанции, равномерном темпе 10-25 минут.

Стартовать из различных исходных положений.

Отталкиваться и правильно приземляться на ноги в яму для прыжков в длину с разбега.

Преодолевать с помощью бега и прыжков препятствия.

Прыгать в высоту с бокового разбега с 7-9 шагов.

Метать небольшие снаряды, мячи массой до 150 гр. на дальность с места и разбега, из разных исходных положений (сидя, стоя, с колена) правой и левой рукой.

2 КЛАСС

Знать:

Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и мире.

Олимпийские игры современности Сочи 2014

Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.

Названия разучиваемых легкоатлетических упражнений.

Технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.

Типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.

Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

Основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метанию малого мяча на дальность.

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Уметь:

Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой.

Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты)

Контролировать свое самочувствие на занятиях легкой атлетикой.

Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

С максимальной скоростью бегать короткие дистанции, равномерном темпе 10-25 минут.

Стартовать из различных исходных положений.

Отталкиваться и правильно приземляться на ноги в яму для прыжков в длину с разбега.

Преодолевать с помощью бега и прыжков препятствия.

Прыгать в высоту с бокового разбега с 7-9 шагов.

Метать небольшие снаряды, мячи массой до 150 гр. на дальность с места и разбега, из разных исходных положений (сидя, стоя, с колена) правой и левой рукой.

3 КЛАСС

Знать:

Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и мире.

Олимпийские игры современности Сочи 2014

Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.

Названия разучиваемых легкоатлетических упражнений.

Технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.

Типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.

Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

Основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метанию малого мяча на дальность.

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Уметь:

Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой.

Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты)

Контролировать свое самочувствие на занятиях легкой атлетикой.

Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

С максимальной скоростью бегать короткие дистанции, равномерном темпе 10-25 минут.

Стартовать из различных исходных положений.

Отталкиваться и правильно приземляться на ноги в яму для прыжков в длину с разбега.

Преодолевать с помощью бега и прыжков препятствия.

Прыгать в высоту с бокового разбега с 7-9 шагов.

Метать небольшие снаряды, мячи массой до 150 гр. на дальность с места и разбега, из разных исходных положений (сидя, стоя, с колена) правой и левой рукой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теория	2			
2	Общая физическая подготовка	18			
3	Специальная физическая подготовка	6			
4	Технико- тактическая подготовка	4			
5	Подвижные игры	4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теория	2			
2	Общая физическая подготовка	18			
3	Специальная физическая подготовка	6			
4	Технико- тактическая подготовка	4			
5	Подвижные игры	4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теория	2			
2	Общая физическая подготовка	16			
3	Специальная физическая подготовка	8			
4	Технико- тактическая подготовка	4			
5	Подвижные игры	4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дополнительная информация
		Всего	Раздел	
1	Техника безопасности по лёгкой атлетике на открытом стадионе и в зале	1		https://disk.yandex.ru/d/n7XrBOiUjy0VZw
2	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег	1		https://dzen.ru/video/watch/624bf9804b61de13021e912f?share_to=link
3	Низкий старт, стартовый разбег	1		https://yandex.ru/video/preview/14248290302544350953
4	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1		https://yandex.ru/video/preview/14248290302544350953
5	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини соревнования по спортивной ходьбе	1		https://yandex.ru/video/preview/14248290302544350953
6	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра "Гуси-лебеди"	1		https://dzen.ru/video/watch/624bf9804b61de13021e912f?share_to=link
7	Обучение техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон	1		https://yandex.ru/video/preview/14248290302544350953
8	Обучение технике спринтерского бега	1		https://yandex.ru/video/preview/14248290302544350953
9	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. бег 30 м.	1		https://vkvideo.ru/video-142774415_456239285
10	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1		https://youtu.be/xVXG_f91k-s
11	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1		https://yandex.ru/video/preview/14993134022798210551

12	ОФП. Бег 30, 60 м. метание набивных мячей 1 кг	1		https://yandex.ru/video/preview/14993134022798210551
13	Стартовый разгон. Челночный бег 3*10 м. Встречная эстафета	1		https://youtu.be/LsK_MiuUMCg
14	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1		https://yandex.ru/video/preview/4755937776531428827
15	Бег на средние учебные дистанции.	1		https://yandex.ru/video/preview/4755937776531428827
16	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра "День и ночь"	1		https://yandex.ru/video/preview/12597623030991941624
17	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе.	1		https://yandex.ru/video/preview/13049206309794877453
18	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг	1		https://yandex.ru/video/preview/13049206309794877453
19	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1		https://yandex.ru/video/preview/13049206309794877453
20	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на 400-500 м	1		https://yandex.ru/video/preview/11783228895768906002
21	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на 400-500 м. подвижная игра "Невод"	1		https://yandex.ru/images/search?img_url=https%3A%2F%2Fs1.showslide.ru%2Fs_slide%2F2958%2F6bcd9921-4b44-4f64-92bd-b8d38ab9835c.jpeg&lr=11166pos=0rpt=simage_source=serp_text=невод%20подвижная%20игра
22	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на 400-500 м. подвижная игра "Невод"	1		https://yandex.ru/images/search?img_url=https%3A%2F%2Fs1.showslide.ru%2Fs_slide%2F2958%2F6bcd9921-4b44-4f64-92bd-b8d38ab9835c.jpeg&lr=11166pos=0rpt=simage_source=serp_text=невод%20подвижная%20игра
23	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг	1		https://yandex.ru/video/preview/2640799585917030892

24	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м	1		https://yandex.ru/video/preview/2640799585917030892
25	ОФП с барьерами малой высоты, прыжки, шагания, перешагивания. Подвижные игры "День и ночь"	1		https://yandex.ru/video/preview/2640799585917030892
26	ОФП с барьерами малой высоты, прыжки, шагания, перешагивания. Подвижные игры "Вызов номеров"	1		https://ok.ru/video/2745829034634
27	ОФП с барьерами малой высоты, прыжки, шагания, перешагивания. Подвижные игры "Вызов номеров"	1		https://ok.ru/video/2745829034634
28	ОФП с барьерами малой высоты, прыжки, шагания, перешагивания. Подвижные игры "Гуси лебеди"	1		https://youtu.be/62MW126CpFo
29	Комплекс восстановительных мероприятий: самомассаж, растяжка, упражнения на укрепления связок	1		https://youtu.be/62MW126CpFo
30	Комплекс восстановительных мероприятий: самомассаж, растяжка, упражнения на укрепления связок	1		https://youtu.be/62MW126CpFo
31	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м	1		https://yandex.ru/video/preview/17724332913776387435
32	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1		https://yandex.ru/video/preview/17724332913776387435
33	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1		https://yandex.ru/video/preview/17724332913776387435
34	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России	1		https://disk.yandex.ru/d/f81NXY7_tl7QaA
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149161537562845387390792934584827419464073741372

Владелец Мельников Алексей Александрович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025