

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НАРО-ФОМИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрено  
на заседании Методического совета  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

Утверждаю  
директор ГБПОУ МО  
«Наро-Фоминский техникум»  
\_\_\_\_\_  
А.Ю.Митюшина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности  
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ОФП»

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель  
программы:

Морозова Ольга Юрьевна  
руководитель физического  
воспитания ГБПОУ МО  
«Наро-Фоминский техникум»

Высшая квалификационная категория

г. Наро-Фоминск, 2025 г.

## **Пояснительная записка**

Легкая 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 «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 экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто занимается 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 ребят развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

### **Актуальность и перспективность.**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания.

Лёгкая 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 легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. В секции легкой атлетике изучают бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину с разбега, с места, в высоту; метания мяча, гранаты, толкание ядра; передача эстафетной палочки.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного

материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

### **Цели программы:**

- создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

- 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.

## **Задачи:**

### ***Обучающие:***

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях
- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

### ***Развивающие:***

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

### ***Воспитательные:***

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины/

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 45 минут. 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.

**Основными формами подведения итогов** программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;  
*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**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.).

### **Ожидаемые результаты к уровню подготовленности обучающихся:**

#### ***Характеризовать***

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- 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, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

#### ***Уметь***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

## **Содержание курса**

Учебный план секционных занятий по легкой атлетике включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по общей физической подготовленности, методическое обеспечение и литература.

### **Теоретическая подготовка**

1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка .
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

### **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), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

#### **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**

1. 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 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

### **Тактическая подготовка**

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту на соревнованиях.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-
3.	Места занятий, их оборудование и подготовка.			В течении занятий
4.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с правилами соревнований.			В течении занятий
5.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости.	20		20
6.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы, метаний.	20	-	20
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.			В течении занятий
		Согласно плану спортивных мероприятий.		
	<b>ИТОГО</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>

### Календарно-тематическое планирование.

Лёгкая атлетика – 1 час в неделю по 1 академическому часу.

№	Содержание занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения и ТБ на секции. Предупреждение травматизма. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, защите Родины. Введение в л/а	1
2.	Классификация л/а упражнений. ОРУ. ОФП Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. История развития л/а. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения.	1
3.	ОРУ. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития силы. 30, 60,100. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития выносливости. 30, 60,100.	1
4.	ОРУ. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития ловкости. 30, 60,100. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты.	1
5.	ОРУ. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития гибкости. Изучение техники бега. Челночный бег 3x10, 4x9, 10x10.	1
6.	ОРУ. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. 1000 м Изучение техники прыжков. Специальные прыжковые упражнения.	1
7.	ОРУ. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. 6-ти минутный Изучение техники прыжков. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке.	1
8.	ОРУ. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. 1500 м Изучение техники прыжков. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	1
9.	ОРУ. Обучение техники эстафетного бега. Специальные беговые упражнения. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. 2000 м	1
10.	ОРУ. Изучение техники прыжков. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. 3000 м	1
11.	ОРУ. Подвижные игры.	1

12.	ОРУ. Обучение технике метания мяча. Специальные упражнения метателей. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития силы.	1
13.	ОРУ. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития выносливости.	1
14.	ОРУ. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты.	1
15.	ОРУ. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития гибкости.	1
16.	ОРУ. Подвижная игра. Упражнения с гантелями.	1
17.	ОРУ. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. 6-ти минутный	1
18.	ОРУ. Изучение техники прыжков. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке.	1
19.	ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра. Подвижная игра.	1
20.	ОРУ. Упражнения с гимнастической палкой.	1
21.	ОРУ. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. 6-ти минутный	1
22.	ОРУ. Изучение техники прыжков. Специальные прыжковые упражнения.	1
23.	ОРУ. Упражнения с набивными мячами в парах. Подвижная игра.	1
24.	ОРУ. Подвижные игры.	1
25.	ОФП. Подтягивания на высокой перекладине, обучение технике. Подвижная игра.	1
26.	ОРУ. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития силы.	1
27.	ОФП. Подтягивания на низкой перекладине, обучение технике. Подвижная игра.	1
28.	ОРУ. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития выносливости.	1
29.	ОФП. Подтягивания на высокой перекладине, обучение технике. Подвижная игра.	1
30.	ОФП. Сгибания рук в упоре лёжа, обучение технике. Подвижная игра.	1
31.	ОРУ. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития ловкости.	1
32.	ОФП. Подъём корпуса из положения лёжа, руки за голову, обучение технике. Подвижная игра.	1
33.	ОРУ. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты.	1
34.	ОРУ. Обучение технике метания мяча. Специальные упражнения метателей.	1
	ОРУ. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития гибкости.	1
35.	ОФП. Ноги за голову, обучение технике. Подвижная игра.	1
36.	ОРУ. Изучение техники бега с барьерами. Специальные беговые упражнения барьериста. Упражнения для развития ловкости.	1
37.	ОРУ. Изучение техники бега с барьерами. Специальные беговые упражнения барьериста. Упражнения для развития ловкости.	1
38.	Организация и судейство соревнований по лёгкой атлетике.	1
39.	ОРУ. Подвижные игры.	1
40.	ОРУ. Изучение техники бега. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. 1500 м	1
41-	ОРУ. Подвижная игра. Контрольные тесты.	2

42		
		42

## **Материально-техническое обеспечение:**

- Гимнастические палки
- Скакалки
- Гантели
- Ядро
- Гимнастические скамейки
- Гимнастический маты
- Мячи для метания
- Барьеры лёгкоатлетические
- Набивные мячи.

## **Список использованной литературы.**

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2019г.
2. Вавк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2020г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2022г.
4. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2022г.
5. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2019г.
6. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2018г.
7. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 2018г.
8. Лёгкая атлетика. Внеурочная деятельность. Г.А.Колодницкий М.:Просв.-2021