Является частью ООП ООО МКОУ Садовской СОШ

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 1 от 03.08.2026г.

Утверждено приказом директора школы приказ № 1 от 03.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный курс легкая атлетика

для обучающихся 5- 9 классов

2026-2027 учебный год

Пояснительная записка.

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. 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 и школе, 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.
Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5-9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят раз в неделю по 1 часу.
Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Цели программы:
- 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:
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
-подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
-подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Ожидаемые результаты:
-желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
-стремление овладеть основами техники бега, прыжков

-расширение знаний по вопросам правил соревнований.
-повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
-освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
-иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
-интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-9 КЛАССОВ

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	**теория**	**практика**
1	Вводное занятие	5	5	-
2	История развития легкоатлетического спорта	5	5	-
3	Гигиена спортсмена и закаливание	5	5	-
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	5	5	-
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	5	5	-
6	Ознакомление с правилами соревнований.	5	5	-
7	Общая физическая и специальная подготовка.	110	-	130
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	30	-	30
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	Итого	190	30	160

Содержание программы.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к

защите Родины.
История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий
Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.
Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.
упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.
Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. 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).
4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).
Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной

направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.
Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.
Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Список использованной литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.

2.Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.

3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.

6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.

7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.

8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.

9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.

10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 КЛАССА

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	**теория**	**практика**
1	Вводное занятие	1	1	-
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
7	Общая физическая и специальная подготовка.	22	-	22
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	6	-	6
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	Итого	38	6	32

Поурочное планирование 5 класса

Лёгкая атлетика – 1 часа в неделю

№	Содержание занятий	Кол-во часов	дата
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	

2	Легкоатлетическая разминка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетике	1	
3	Высокий старт. Бег с ускорением	1	
4	Повторный бег 2х60 м.	1	
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	
7	Бег «под гору», «на гору»	1	
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	
9	Техника метания мяча	1	
10	Техника эстафетного бега 4х40м	1	
11	Метания мяча на дальность	1	
12	Техника спортивной ходьбы	1	
13	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1	
14	Специальные беговые упражнения	1	
15	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	1	
16	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	
17	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	
18	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	1	
19	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	
20	Бег 500-800м	1	
21	Равномерный бег 1000-1200 м.	1	
22	Технике эстафетного бега	1	
23	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м	1	
24	Кроссовая подготовка	1	
25	Бег «под гору», «на гору»	1	
26	Бег на средние дистанции 300-500м	1	
27	Прыжок в длину с разбега	1	
28	Прыжок в высоту	1	
29	Бег 500м	1	
30	Обучение техники прыжков в высоту	1	
31	Спортивная ходьба	1	
32	Бег 200метров	1	
33	Обучение техники барьерного бега	1	
34	Бег с барьерами 60 метров	1	
35	Бег на 2000 метров	1	
36	Метание гранаты зачет	1	
37	Бег 100 метров зачет	1	
38	Бег 400 метров зачет	1	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6 КЛАССА

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	**теория**	**практика**
1	Вводное занятие	1	1	-
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
7	Общая физическая и специальная подготовка.	22	-	22
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	6	-	6
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	Итого	38	6	32

Поурочное планирование 6 класса

Лёгкая атлетика – 1 часа в неделю

№	Содержание занятий	Кол-во часов	дата
1	Вводное занятие. План работы кружка.	1	

	Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.		
2	Легкоатлетическая разминка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетике	1	
3	Высокий старт. Бег с ускорением	1	
4	Повторный бег 2х60 м.	1	
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	
7	Бег «под гору», «на гору»	1	
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	
9	Техника метания мяча	1	
10	Техника эстафетного бега 4х40м	1	
11	Метания мяча на дальность	1	
12	Техника спортивной ходьбы	1	
13	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1	
14	Специальные беговые упражнения	1	
15	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	1	
16	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	
17	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	
18	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	1	
19	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	
20	Бег 500-800м	1	
21	Равномерный бег 1000-1200 м.	1	
22	Технике эстафетного бега	1	
23	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м	1	
24	Кроссовая подготовка	1	
25	Бег «под гору», «на гору»	1	
26	Бег на средние дистанции 300-500м	1	
27	Прыжок в длину с разбега	1	
28	Прыжок в высоту	1	
29	Бег 500м	1	
30	Обучение техники прыжков в высоту	1	
31	Спортивная ходьба	1	
32	Бег 200метров	1	
33	Обучение техники барьерного бега	1	
34	Бег с барьерами 60 метров	1	
35	Бег на 2000 метров	1	
36	Метание гранаты зачет	1	
37	Бег 100 метров зачет	1	
38	Бег 400 метров зачет	1	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 7 КЛАССА

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	**теория**	**практика**
1	Вводное занятие	1	1	-
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
7	Общая физическая и специальная подготовка.	22	-	22
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	6	-	6
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	Итого	38	6	32

Поурочное планирование 7 класса

Лёгкая атлетика – 1 часа в неделю

№	Содержание занятий	Кол-во часов	дата
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	
2	Легкоатлетическая разминка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетике	1	
3	Высокий старт. Бег с ускорением	1	
4	Повторный бег 2х60 м.	1	
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	
7	Бег «под гору», «на гору»	1	
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	
9	Техника метания мяча	1	
10	Техника эстафетного бега 4х40м	1	
11	Метания мяча на дальность	1	
12	Техника спортивной ходьбы	1	
13	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1	
14	Специальные беговые упражнения	1	
15	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	1	
16	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	
17	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	
18	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	1	
19	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	
20	Бег 500-800м	1	
21	Равномерный бег 1000-1200 м.	1	
22	Технике эстафетного бега	1	
23	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м	1	
24	Кроссовая подготовка	1	
25	Бег «под гору», «на гору»	1	
26	Бег на средние дистанции 300-500м	1	
27	Прыжок в длину с разбега	1	
28	Прыжок в высоту	1	
29	Бег 500м	1	
30	Обучение техники прыжков в высоту	1	
31	Спортивная ходьба	1	
32	Бег 200метров	1	
33	Обучение техники барьерного бега	1	
34	Бег с барьерами 60 метров	1	
35	Бег на 2000 метров	1	

36	Метание гранаты зачет	1	
37	Бег 100 метров зачет	1	
38	Бег 400 метров зачет	1	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8 КЛАССА

№	**Наименование темы**	**Количество часов**		
		всего	**теория**	**практика**
1	Вводное занятие	1	1	-
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
7	Общая физическая и специальная подготовка.	22	-	22
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	6	-	6
	Контрольные упражнения и	Согласно плану спортивных мероприятий.		

	спортивные соревнования.			
	Итого	38	6	32

Поурочное планирование 8 класса

Лёгкая атлетика – 1 часа в неделю

№	Содержание занятий	Кол-во часов	дата
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	
2	Легкоатлетическая разминка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетике	1	
3	Высокий старт. Бег с ускорением	1	
4	Повторный бег 2х60 м.	1	
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	
7	Бег «под гору», «на гору»	1	
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	
9	Техника метания мяча	1	
10	Техника эстафетного бега 4х40м	1	
11	Метания мяча на дальность	1	
12	Техника спортивной ходьбы	1	
13	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1	
14	Специальные беговые упражнения	1	
15	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	1	
16	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	
17	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	
18	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	1	
19	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	

20	Бег 500-800м	1	
21	Равномерный бег 1000-1200 м.	1	
22	Технике эстафетного бега	1	
23	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м	1	
24	Кроссовая подготовка	1	
25	Бег «под гору», «на гору»	1	
26	Бег на средние дистанции 300-500м	1	
27	Прыжок в длину с разбега	1	
28	Прыжок в высоту	1	
29	Бег 500м	1	
30	Обучение техники прыжков в высоту	1	
31	Спортивная ходьба	1	
32	Бег 200метров	1	
33	Обучение техники барьерного бега	1	
34	Бег с барьерами 60 метров	1	
35	Бег на 2000 метров	1	
36	Метание гранаты зачет	1	
37	Бег 100 метров зачет	1	
38	Бег 400 метров зачет	1	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 9 КЛАССА

№	Наименование темы	Количество часов

		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
7	Общая физическая и специальная подготовка.	22	-	22
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	6	-	6
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	Итого	38	6	32

Поурочное планирование 9 класса

Лёгкая атлетика – 1 часа в неделю

№	Содержание занятий	Кол-во часов	дата
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	
2	Легкоатлетическая разминка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетике	1	
3	Высокий старт. Бег с ускорением	1	
4	Повторный бег 2х60 м.	1	

5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	
7	Бег «под гору», «на гору»	1	
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	
9	Техника метания мяча	1	
10	Техника эстафетного бега 4х40м	1	
11	Метания мяча на дальность	1	
12	Техника спортивной ходьбы	1	
13	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1	
14	Специальные беговые упражнения	1	
15	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	1	
16	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	
17	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	
18	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	1	
19	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	
20	Бег 500-800м	1	
21	Равномерный бег 1000-1200 м.	1	
22	Технике эстафетного бега	1	
23	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м	1	
24	Кроссовая подготовка	1	
25	Бег «под гору», «на гору»	1	
26	Бег на средние дистанции 300-500м	1	
27	Прыжок в длину с разбега	1	
28	Прыжок в высоту	1	
29	Бег 500м	1	
30	Обучение техники прыжков в высоту	1	
31	Спортивная ходьба	1	
32	Бег 200метров	1	
33	Обучение техники барьерного бега	1	
34	Бег с барьерами 60 метров	1	
35	Бег на 2000 метров	1	
36	Метание гранаты зачет	1	
37	Бег 100 метров зачет	1	
38	Бег 400 метров зачет	1	