

Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Алтынсарин ауданы  
білім бөлімінің Мәриям Хәкімжанова атындағы Щербаков жалпы білім  
беретін мектебі» КММ

КГУ «Щербаковская общеобразовательная школа  
имени Марьям Хакимжановой отдела образования Алтынсаринского  
района» Управления образования акимата Костанайской области



«Келісілді»  
Басшының ТІ жөніндегі орынбасары  
«Согласовано»  
Заместитель руководителя по ВР  
*Жамарова Г.М.* Жамарова Г.М.

Программа спортивной секции «Легкая атлетика»

Мұғалім/учитель: Ягодин А.А.

2024-2025 оқу жылы  
2024-2025 учебный год

### Пояснительная записка

В системе физического воспитания молодежи одним из направлений является внеурочная работа. Одно из основных направлений ее составляет организация спортивной работы в школе. Направленность предлагаемой программы – физкультурно-спортивная.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

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 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.

**Целью** программы являются: 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.

Основными **задачами** обучения программы; 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 спортсменов.

**Ожидаемые результаты** данной программы: 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. По итогам годового цикла обучения учащиеся должны **знать и уметь**: историю развития легкой атлетики, освоить технику бега на короткие и средние дистанции, иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении применяются упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно принимают участие все учащиеся. Обучаемые ежедневно должны делать утреннюю гимнастику, применять водные процедуры, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (контрольные забеги, прикидки на дистанции).

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния легкой атлетики, правил соревнований по легкой атлетики, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки отражено в примерном учебном плане. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по контрольным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

### **Содержание программы обучения**

*Вводное занятие.* План работы секции. Правила поведения и техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Медицинский осмотр.

*История развития легкоатлетического спорта.* Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Современное состояние легкой атлетики в Казахстане и мире. Легендарные атлеты всех времен и народов.

*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. Ведение и учет индивидуальной карты здоровья (дневник самоконтроля).

*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. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

*Ознакомление с отдельными элементами техники видов легкой атлетики.* Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег на короткие дистанции. Свободный бег по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Бег на средние и длинные дистанции до 3000 м. Кроссовая подготовка. Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Прыжки с разбега способом «согнув ноги». Основы метательных упражнений. Толкание ядра 2кг(дев) и 4кг(юн). Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка

**Календарно - тематический план спортивной секции  
«Легкая атлетика»**

**Общее количество часов: 102**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата
1-2	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	02.09 02.09
3-4	Места тренировок, их оборудование и подготовка. Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам. Подвижные игры.	2	04.09 09.09
5-7	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	3	09.09 11.09 16.09
8-10	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	16.09 18.09 23.09
11-13	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног.	3	23.09 25.09 30.09
14-16	Контрольные упражнения. Бег 60м, 100м, челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	3	30.09 2.10 7.10
17-19	Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка.	3	7.10 9.10 14.10
20-22	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук.	3	14.10 16.10 21.10
23-25	Бег на средние дистанции до 3000 м. Инструкторская и судейская практика.	3	21.10 23.10 4.11
26-28	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног.	3	4.11 6.11 11.11
29-31	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	3	11.11 13.11 18.11
32-34	Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка.	3	18.11 20.11 25.11
35-37	Ознакомление с правилами соревнований по	3	25.11

	бегу и прыжкам. Подвижные игры.		27.11 2.12
38-40	Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка.	3	2.12 4.12 6.12
41-43	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие координации.	3	6.12. 9.12 9.12
44-46	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег по кругу.	3	11.12 16.12 → 17.12 16.12 → 17.12.
47-49	Общая физическая и специальная подготовка. Подвижные игры.	3	18.12 23.12 23.12
50-52	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м. Инструкторская и судейская практика.	3	25.12 13.01 13.01
53-55	Технико-тактическая подготовка. Подвижные игры.	3	15.01 20.01 20.01
56-58	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц спины и пресса.	3	22.01 27.01 27.01
59-60	Гигиена спортсмена и закаливание. Подвижные игры.	2	29.01 03.02
61-62	Техника метательных упражнений. Толкание набивного мяча 1 кг.	2	03.02 05.02
63-64	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на гибкость.	2	10.02 10.02
65-67	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	12.02 17.02 17.02
68-70	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	19.02 24.02 24.02
71-73	Общая физическая и специальная подготовка. Подвижные игры.	3	26.02 03.03 03.03
74-76	Подвижные игры и встречные эстафеты.	3	05.03 10.03 → 11.03 10.03 → 11.03
77-79	Техника метательных упражнений. Толкание мяч 150 грамм.	3	17.03 12.03 17.03

80-82	Общая физическая и специальная подготовка. Кроссовая подготовка.	3	19.03 02.04 07.04
83-85	Технико- тактическая подготовка. Подвижные игры.	3	07.04 09.04 14.04
86-87	Скоростно – силовая подготовка. Подвижные игры.	2	14.04 16.04
88-90	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	21.04 21.04 23.04
91-93	Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги».	3	28.04 28.04 30.04
94-96	Развитие общей выносливости Спортивные и подвижные игры.	3	05.05. 05.05 7.05 → 08.05
97-99	Контрольные упражнения. Бег 30м,60м,челночный бег 3*10м,прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	3	12.05 12.05 14.05
100-102	Подведение итогов работы спортивной секции за год. Подвижные игры.	3	19.05 19.05 21.05