

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА АДМИНИСТРАЦИИ
ИЛОВЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МБОУ Качалинская СОШ №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка
«Легкая атлетика»
на 2026-2027 учебный год

ст. Качалино, 2026

Общий объём: 34 часа

Цели и задачи программы

- **Формирование** базовых двигательных навыков в основных дисциплинах лёгкой атлетики: бег, прыжки, метание.
- **Развитие физических качеств:** силы, скорости, выносливости, ловкости и координации.
- **Ознакомление с правилами соревнований, техникой безопасности и этикой** спортивного поведения.
- **Формирование** устойчивой мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни.
- **Развитие навыков командной работы, соревновательного духа и самоконтроля.**

Структура каждого занятия (40 минут)

Этап	Время	Содержание
Разминка	10 мин	Общеразвивающ упражнения, бег прыжки на мест динамическая растяжка
Основная часть	40 мин	Изучение техник выполнение упражнений, работа над физическими качествами
Заключительная часть	10 мин	Заминка, дыхательные упражнения, рефлексия, растяжка

☐ **Модульный план занятий**

№ модуля	Тема	Часов
1	Вводный блок и базовые упражнения	4
2	Спринт и барьерный бег	5
3	Средние и длинные дистанции	3
4	Прыжки в длину и высоту	8
5	Метание (мяч, ядро, диск)	5
6	Эстафеты и игровые формы	5
7	Итоговые соревнования и рефлексия	4

☐ **Детальный план занятий**

☐ **Модуль 1: Вводный блок (4 часа)**

- **Урок 1:** Знакомство с лёгкой атлетикой, техника безопасности, челночный бег 3×10 м
- **Урок 2:** Координационные упражнения, бег «змейкой», постановка стопы
- **Урок 3:** Стартовые приёмы, реакция на сигнал, бег с места
- **Урок 4:** Техника разгона, бег на 60 м, дыхательные упражнения.

☐ **Модуль 2: Спринт и барьеры (5 часов)**

- **Урок 5:** Бег на 100 м, анализ техники, работа над ускорением

- **Урок 6:** Бег на 200 м, распределение усилий, ритм

- **Урок 7:** Бег на 400 м, контроль пульса, восстановление

- **Урок 8:** Барьерный бег (низкие барьеры), техника преодоления

- **Урок 9:** Комбинированные спринты, эстафета 4×100 м

□ **Модуль 3: Средние и длинные дистанции (3 часа)**

- **Урок 10:** Бег на 600–800 м, работа над выносливостью

- **Урок 11:** Интервальный бег, контроль дыхания

- **Урок 12:** Кроссовый бег, ориентирование на местности

□ **Модуль 4: Прыжки (8 часов)**

- **Уроки 13–14:** Прыжки в длину с разбега, техника отталкивания

- **Уроки 15–16:** Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «флоп»

- **Уроки 17–18:** Прыжки с места, развитие взрывной силы

- **Уроки 19–20:** Комбинированные прыжковые упражнения, соревнования

□ **Модуль 5: Метание (5 часов)**

- **Уроки 21–22:** Метание мяча на дальность, техника замаха

- **Уроки 23–24:** Метание ядра (имитация), работа

над координацией

- **Урок 25:** Метание диска (облегчённый снаряд), соревнования

□ **Модуль 6: Эстафеты и игровые формы (5 часов)**

- **Уроки 26–27:** Эстафеты с передачей предмета, командная работа

- **Уроки 28–29:** Игровые формы: «Бег змейкой», «Поймай лидера»

- **Урок 30:** Комбинированная эстафета, элементы всех дисциплин

□ **Модуль 7: Итоговые соревнования и рефлексия (4 часа)**

- **Урок 31:** Индивидуальные зачёты по бегу, прыжкам, метанию

- **Урок 32:** Командные соревнования, эстафеты

- **Урок 33:** Анализ результатов, обсуждение достижений

- **Урок 34:** Рефлексия, анкетирование, подведение итогов

□ **Методические рекомендации**

- Использовать игровые формы и соревновательные элементы для повышения мотивации.

- Включать упражнения на развитие всех физических качеств.

- Обеспечивать индивидуальный подход с учётом уровня подготовки учащихся.

- Применять визуальные и аудиоматериалы для объяснения техники.

- Вести журнал достижений и прогресса каждого ученика.

Если хочешь, я могу помочь оформить это в виде презентации, методички

или даже адаптировать под конкретную школу.

☐ Примеры упражнений по модулям

☐ Модуль 1: Вводный блок.

Цель: подготовка организма к нагрузкам, освоение базовых движений.

- ☐ *Челночный бег 3×10 м:* развитие скорости и ловкости
- ☐ *Бег «змейкой» между фишками:* координация и ориентация
- ☐ *Упражнение «Старт с сигнала»:* реакция и стартовая техника
- ☐ *Общеразвивающие упражнения:* круговые движения руками, махи ногами, прыжки на месте.

☐ Модуль 2: Спринт и барьерный бег.

Цель: развитие скорости, техники старта и преодоления препятствий.

- ☐ *Бег на 60–100 м с акцентом на ускорение*
- ☐ *«Старт из низкой позиции» с отработкой выхода*
- ☐ *Преодоление низких барьеров (30–50 см) с шагом 3–5 м*
- ☐ *Эстафета с передачей палочки:* командная работа и ритм

☐ Модуль 3: Средние и длинные дистанции.

Цель: развитие выносливости и дыхательной техники.

- ☐ *Бег на 600–800 м с равномерным темпом*
- ☐ *Интервальный бег: 200 м бег / 100 м ходьба × 3*
- ☐ *«Кросс по кругу» на местности: ориентирование и темп*
- ☐ *Дыхательные упражнения: вдох через нос, выдох через рот, ритмичное дыхание.*

☐ **Модуль 4: Прыжки**

Цель: развитие силы ног, координации и техники прыжка.

- ☐ *Прыжки в длину с разбега: акцент на отталкивание и приземление*
- ☐ *Прыжки с места: в длину, в высоту, на одной ноге*
- ☐ *Прыжки в высоту способом «перешагивание» через планку*
- ☐ *«Прыжковая лестница»: последовательные прыжки через линии или обручи.*

☐ **Модуль 5: Метание.**

Цель: развитие силы рук, точности и координации.

- ☐ *Метание мяча на дальность: с места и с разбега*
- ☐ *Метание ядра (имитация с мягким мячом): техника замаха*
- ☐ *Метание диска (облегчённый предмет) в цель*
- ☐ *«Меткий бросок»: попадание в обруч или мишень.*

☐ **Модуль 6: Эстафеты и игры.**

Цель: развитие командного взаимодействия, ловкости и соревновательного духа.

- ☐ Эстафета «Змейка»: бег между фишками с передачей предмета
- ☐ «Поймай лидера»: бег по кругу с попыткой догнать
- ☐ Комбинированная эстафета: бег, прыжок, метание в одной связке
- ☐ «Бег с препятствиями»: преодоление барьеров, обручей, конусов.

☐ **Модуль 7: Итоговые занятия.**

Цель: проверка освоенных навыков, мотивация через соревнование.

- ☐ Индивидуальные зачёты: бег на 60 м, прыжок в длину, метание мяча
- ☐ Командные соревнования: эстафета, прыжковый турнир
- ☐ Рефлексия: обсуждение достижений, анкетирование
- ☐ «Спортивный праздник»: подведение итогов в игровой форме