

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 188
с углублённым изучением мировой художественной культуры
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Л.Г. Белоусова**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол № 10 от 16 июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 387 от 16.06. 2026 г.

И.о. директора ГБОУ СОШ № 188

Ежкова И.Б.



Рабочая программа объединения «Лёгкая атлетика»

для группы 2 (3 год обучения)

Срок реализации программы: 2026 – 2027 учебный год.

Автор-разработчик: педагог ОДОД

Цовта Иван Андреевич

Санкт-Петербург

2026 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3 год обучения

Цель программы:

Развитие правильных двигательных навыков; развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости, точности и красоты движений.

Задачи на год:

1) Образовательные.

- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания
- совершенствование основ техники лёгкой атлетики
- формирование навыка в организации и проведении соревнований по лёгкой атлетике

2) Развивающие.

- содействие правильному физическому развитию
- укрепление здоровья и закаливание организма
- укрепление опорно-двигательного аппарата
- развитие быстроты, гибкости, скорости, ловкости, меткости, координации движений, силы воли
- повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей

3) Воспитательные.

- привитие стойкого интереса к занятиям лёгкой атлетикой
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений
- воспитание активной жизненной позиции
- мотивация учащихся к саморазвитию и самообразованию посредством использования различных ресурсов

Ожидаемые результаты в конце года обучения:

- приобретение практики в соревновательной деятельности
- укрепление здоровья
- приобретение навыков в судействе соревнований по легкой атлетике
- приобретение основ техники бега, прыжков, метания

Содержание программы 3-го года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

Охрана труда.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Лёгкие. Сердце. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования. Вред курения и употребления спиртных напитков. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Понятие об утомлении, перетренированности.

2. Общая физическая подготовка.

Теоретические занятия.

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практические занятия.

Ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления по сигналу и со сменой направляющего. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учётом дальнейшей специализации. Упражнения с отягощениями (40% от массы тела), выполняемые индивидуально, в парах, в группах, в различных положениях, на месте и в движении, направленные на развитие силы и скоростных качеств, гибкости, подвижности в суставах, воспитывающие ловкость, общую выносливость, свободу движений с учётом дальнейшей специализации в том или ином виде лёгкой атлетики.

Акробатика. Повторение ранее пройденных упражнений; разучивание простейших комбинаций из пройденных элементов и упражнений. Стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат». Сальто вперёд (с помощью), флаг.

Подвижные игры. Игры, развивающие силу, скоростные качества и общую выносливость; игры с элементами сопротивления, бега, прыжками и преодоления препятствий.

Спортивные игры, (баскетбол, футбол, ручной мяч). Совершенствование технических и тактических приемов в игре; двухсторонняя игра с повышенной активностью и подвижностью.

3. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков.

Практические занятия.

Ходьба. Ходьба по наклонной дорожке (вверх, вниз), по шоссе, тропинке, траве; техника спортивной ходьбы на вираже; повторная ходьба - 100 м в быстром темпе, 200 м - в медленном (4-6 раз) или 200 м в быстром темпе и 200 м (300 м) в медленном (4-6 раз). Повторная 100 м с интервалами отдыха 7-10 мин. Переменная ходьба - 800 м в быстром темпе, затем 400 м в медленном (3-5 раз). Тренировка в ходьбе с максимальной скоростью на 500, 1000 м. Спортивная ходьба по пересечённой местности до 3-4 км. Тактическая подготовка ходока.

Бег. Бег на короткие дистанции; бег с хода на отрезках 30 - 40 м с ускорением под уклон и в гору; повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 120 м. Финишный бросок на ленточку; неоднократные пробегания отрезков 30 - 40 м с низкого старта. Бег с высокого старта на 100 - 150 м в различном темпе; на 200, 300, 400 м в среднем темпе; переменный бег на 200, 300 м (общая длина дистанции 1000 - 1500 м). Тренировка на дистанции: девушки - 400-800 м, юноши - 400, 800 и 1500 м. Бег на местности с преодолением естественных препятствий (кросс) на дистанцию 1000 м (девочки), 2000 м (мальчики). Тактическая подготовка бегуна на средние дистанции. Передача эстафетной палочки при входе в поворот. Барьерный бег на дистанции 80, 100 м (девушки) и 110, 220 м и 1500 м с препятствиями (юноши), выявление и исправление ошибок; ритм и скорость бега между барьерами. Подводящие упражнения для совершенствования техники барьерного бега. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих совершенствованию техники бега в целом и в избранном виде.

Прыжки. Прыжки через планку, установленную на различной высоте, способом «перекидной»; подводящие упражнения для совершенствования элементов техники прыжка в высоту способом «перекидной». Прыжки в длину с разбега способом «ножницы»; прыжки с 6 - 8 шагов разбега с выполнением движений ног в полёте, с 4-6 шагов разбега с выполнением движений рук и туловища в ритме движения ног. Прыжки со среднего и полного разбега способом «ножницы». Подводящие упражнения для совершенствования элементов техники прыжка способом «ножницы». Техника тройного прыжка (ознакомление); тройной прыжок с места по элементам: первый прыжок - толчком двух ног с приземлением на одну ногу, второй - толчком правой (левой) ноги с приземлением на другую ногу, третий прыжок - толчком левой (правой) ноги с приземлением на обе ноги. Тройной прыжок с небольшого разбега (4-6 шагов). Техника отталкивания в скачке, шаге и прыжке с 3 - 5 - 7 шагов и со среднего разбега. Техника прыжка с шестом (ознакомление). Бег с шестом и определение длины разбега без планки и через планку, установленную через планку из виса на канате. Прыжки с шестом с произвольного разбега без планки и через планку, установленную на доступной высоте. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих совершенствованию техники избранного способа прыжка.

4. Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетики.

Теоретические занятия.

Ознакомление с отдельными элементами легкой атлетики.

Практические занятия.

Метания. Совершенствование техники метания копья; скрестный шаг, метание со скрестного шага; ритм разбега и ускорение во время бросковых шагов; метание копья по элементам и в целом. Изучение техники метания диска: держание снаряда; фаза финального усилия (метание с места); вход в поворот и поворот; движение ног в безопорной фазе; метание с поворота. Метание диска из круга. Совершенствование техники толкания ядра, стоя в кругу на обеих ногах, стоя спиной по направлению толкания и с применением скачкообразного разбега. Подводящие упражнения для освоения отдельных фаз и элементов метаний. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих совершенствованию техники избранного вида метаний.

5. Инструкторская и судейская практика.

Теоретические занятия.

Судейская коллегия, её состав и обязанности. Знакомство с правилами судейства.

Практическая подготовка.

Составление расписания соревнований по лёгкой атлетике в группе, разработка положений о соревнованиях в группе, по месту жительства, школе для различных возрастных групп. Организация и проведение соревнований в качестве судей. Составление плана занятий. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий на стадионе, на местности. Подготовка мест занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Проведение разминки самостоятельно и с группой. Подача строевых команд. Проведение занятий с группой по отдельным видам лёгкой атлетики (на стадионе, на местности). Судейство соревнований по бегу на дорожке и кроссовому бегу, прыжкам в высоту, длину, метания мяча, гранаты и толканию ядра.

6. Соревнования.

Теоретические занятия.

Знакомство с правилами соревнований.

Практическая подготовка.

Участие в соревнованиях.

7. Контрольные испытания.

Проводятся по общей и специальной физической подготовке, один раз в конце учебного года в виде соревнования и включают следующие нормативы:

№ п/п	Вид испытания	Девочки	Мальчики
1.	Прыжок в длину с места	150	170
2.	Тройной прыжок с места	430	470
3.	Бег 30м с высокого старта	5,0"	4,9"
4.	Бег 300м	1,14"	1,10"
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног	35"	45"

8. Заключительное занятие

Теоретические занятия. Подведение итогов. Рекомендации обучающимся.

Календарно-тематическое планирование на 2026 - 2027 уч. год 2 группа 3 год обучения

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану
1	Вводное занятие. Правила охраны труда. Задачи кол-ва на учебный год. Беговые упражнения	2	
2	Бег со сменой скорости и направления, ОРУ в движении. Подвижные игры	2	
3	Легкий бег 500 м, ОРУ с малым мячом. Спортивные игры. Упражнения на расслабление	2	
4	Кроссовый бег по пересеченной местности. ОРУ без предмета. Упражнения с отягощением	2	
5	Легкий бег. ОРУ в движении. Парные упражнения в сопротивлении. Упражнения для дыхания	2	
6	Легкий бег. ОРУ в парах. Беговые упражнения. Бег с высокого старта 100м, 200м на время. Переменный бег	2	
7	Легкий бег 500 м, ОРУ в движении. Комплекс КТ №1	2	
8	Теория: «Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха». Бег с изменением темпа и направления, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжковые упражнения	2	
9	Игровые упражнения для развития быстроты. Спортивные игры.	2	
10	Легкий бег между гимнастическими снарядами с преодолением препятствий, ОРУ со скакалкой. Бег с высокого старта 200м, 500м на время	2	
11	Бег с изменением темпа и направления, ОРУ в движении	2	
12	Легкий бег 500-800м, ОРУ с набивным мячом. Игры, направленные на воспитание силы	2	

13	Легкий бег 500м, ОРУ в движении. Комплекс КТ №2	2	
14	Бег с изменением темпа и направления, ОРУ в движении. Упражнения силы. Статические направления с максимальным напряжением	2	
15	Кроссовый бег по пересеченной местности. ОРУ без предмета. Упражнения с отягощением	2	
16	Легкий бег 2000м, ОРУ со скакалкой. Комплекс КТ №3. Эстафета круговая	2	
17	Бег с изменением темпа и направления, ОРУ без предмета. Положение низкого старта при командах: «на старт!», «внимание!», «марш!». Игровые упражнения, направленные на развитие быстроты	2	
18	Рассказ о технике прыжка с разбега. Легкий бег с выполнением команд, ОРУ в парах	2	
19	Кроссовый бег по пересеченной местности. ОРУ без предмета. Упражнения с отягощением	2	
20	Пружинистый бег с высоким подниманием бедер. Поточные прыжки с ноги на ногу. Пробегание отрезков 10-20-30м с низкого старта	2	
21	Легкий бег с выполнением команд, ОРУ в парах. Прыжки в длину. Упражнения для развития силы ног	2	
22	Игровые упражнения для развития быстроты и силы. Спортивные игры. Малоподвижная игра	2	
23	Легкий бег, ОРУ без предмета на месте. Беговые упражнения. Равномерный бег с невысокой скоростью на 40-60м. Бег с ускорением на 60, 80, 100м	2	
24	Легкий бег с выполнением команд, ОРУ в движении. Имитация движения ног при отталкивании. Игровые упражнения, направленные на закреплении техники прыжка. Дыхательная гимнастика	2	
25	Легкий бег 1500м, ОРУ в движении. Комплекс КТ №1. Упражнения на релаксацию	2	
26	Равномерный бег по кругу различного радиуса, ОРУ в парах. Беговые упражнения. Бег с ускорением по прямой и с входом в поворот. Дыхательные упражнения	2	
27	Бег с различным темпом 3 по 500м, ОРУ без предмета. Прыжки в длину соревнуясь внутри группы. Малоподвижные игры	2	
28	Игровые упражнения для развития быстроты и силы. Спортивные игры. Малоподвижные игры	2	
29	Теория: «Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание». Особенности полного бегового шага. Демонстрация техники бега на дистанции 300-400м. Беговые упражнения. Прыжки с выносом бедра. Комплекс восстановительных упражнений	2	
30	Легкий бег 400м, ОРУ в движении. Демонстрация захвата, держания снаряда. Показ техники изучаемого варианта метания. Выполнение бросков. Упражнения с набивными мячами в паре	2	
31	Имитация ходьбы на лыжах различными способами, повороты. Упражнения в парах. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	2	

32	Легкий бег, ОРУ на скамье. Беговые упражнения. Прыжки по отметкам. Бег прыжками через набивной мяч. Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета	2	
33	Правила охраны труда (повторный инструктаж). Легкий бег с изменением темпа и направления через различные предметы, ОРУ в парах. Имитационные упражнения с малым мячом. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность; «из-за спины через плечо» в цель. Упражнения с отягощением	2	
34	Легкий бег 900м, ОРУ в движении. Комплекс КТ №2. Упражнения на релаксацию	2	
35	Легкий бег, ОРУ на скамье. Беговые упражнения. Прыжки по отметкам. Бег прыжками через баскетбольный мяч. Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета	2	
36	Легкий бег с изменением темпа и направления через различные предметы, ОРУ в движении. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность; «из-за спины через плечо» в цель. Упражнения на релаксацию	2	
37	Игровые упражнения для развития быстроты. Спортивные игры. Малоподвижные игры	2	
38	Легкий бег 500-800м, ОРУ без предмета. Беговые упражнения, бег с ускорением. Бег прыжками вверх, вперед, с касанием предметов. Пробегание отрезков средней длины 200-300-400м. Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета	2	
39	Бег 3 по 500м с изменением направления и темпа по команде, ОРУ в парах. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность; «из-за спины через плечо» в цель. Упражнения с отягощением	2	
40	Легкий бег 1500м, ОРУ в движении. Комплекс КТ №3. Упражнения на релаксацию	2	
41	Легкий бег 800м, ОРУ с набивным мячом. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Упражнения на расслабление	2	
42	Легкий бег, ОРУ на скамье. Беговые упражнения. Прыжки по отметкам. Бег прыжками через баскетбольный мяч. Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета	2	
43	Кроссовый бег по пересеченной местности. ОРУ без предмета. Упражнения с отягощением	2	
44	Ходьба на лыжах различными способами, повороты. Упражнения в парах. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	2	
45	Легкий бег 500-800м, ОРУ с малым мячом. Беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег прыжками вверх, вперед, с касанием предметов. Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета	2	
46	Легкий бег 900м, ОРУ в движении. Комплекс КТ №3. Упражнения на релаксацию	2	
47	Ходьба на лыжах различными способами, повороты. Упражнения в парах. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	2	
48	Игровые упражнения для развития быстроты. Спортивные игры. Малоподвижные игры	2	

49	Теория: Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения. Легкий бег, ОРУ в движении. Пружинистый бег с высокими подниманием бедра, поточные прыжки с ноги на ногу. Равномерный бег с невысокой скоростью на 40-60м, бег с ускорением на 60, 80, 100м	2	
50	Бег со средней скоростью 500м, ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения для овладения техникой правильного отталкивания. Прыжки через планку изучаемым способом. Упражнения на релаксацию	2	
51	Легкий бег 800м, ОРУ с надувным мячом. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Упражнение на расслабление	2	
52	Имитация ходьбы на лыжах различными способами, повороты. Упражнения в парах. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	2	
53	Бег со средней скоростью 3 по 500м, ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения для овладения техникой правильного отталкивания. Прыжки через планку изучаемым способом. Упражнения на релаксацию	2	
54	Легкий бег 500-900м, ОРУ в движении. Комплекс КТ №1. Игровые упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения на релаксацию	2	
55	Легкий бег, ОРУ в движении. Беговые упражнения. Повторные ускорения с ходу на различных отрезках 60-150м. Специальные упражнения спринтера. Игровые упражнения на развитие быстроты и быстроты реакции. Упражнения с предметом на голове	2	
56	Бег со средней скоростью 1500м, ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения для овладения техникой правильного отталкивания. Прыжки через планку изучаемым способом. Упражнения на релаксацию	2	
57	Легкий бег с изменением направления по сигналам различного характера. ОРУ без предметов в ритме музыки. Игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на внимание	2	
58	Легкий бег, ОРУ в движении. Беговые упражнения. Повторные ускорения с ходу на различных отрезках 60-150м. Специальные упражнения спринтера. Упражнения с предметом на голове	2	
59	Бег медленный с равномерным дыханием в чередовании с ходьбой, ОРУ на скамье. Имитация движения ног при отталкивании, движения рук и ног при отталкивании, отталкивания с одного шага. Прыжки с 6 беговых шагов, группируясь в полете	2	
60	Легкий бег 1500м, ОРУ с надувным мячом. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Упражнение на расслабление	2	
61	Объяснение основ техники эстафетного бега. Передача и прием эстафеты на месте левой и правой рукой по сигналу. Передача и прием эстафеты на шаг по сигналу под правую ногу. Линейная и встречная эстафета. Упражнения с предметом на голове	2	
62	Бег медленный с равномерным дыханием в чередовании с ходьбой, ОРУ на скамье. Имитация движения ног при отталкивании,	2	

	движения рук и ног при отталкивании, отталкивания с одного шага. Прыжки с 6 беговых шагов, группируясь в полете, с 8-10 беговых шагов		
63	Легкий бег 1500-2000м, ОРУ в движении. Комплекс КТ №2. Игровые упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения на релаксацию	2	
64	Ходьба на лыжах различными способами, повороты. Упражнения в парах. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	2	
65	Бег медленный с равномерным дыханием в чередовании с ходьбой, ОРУ на скамье. Имитация движения ног при отталкивании, движения рук и ног при отталкивании, отталкивания с одного шага. Прыжки с полного разбега (18-21 шагов). Упражнения на осанку у стены	2	
66	Легкий бег с изменением направления по сигналам различного характера. ОРУ без предметов в ритме музыки. Игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры	2	
67	Легкий бег 600м, ОРУ с гимнастической палкой. Передача и прием эстафеты на месте левой и правой рукой по сигналу. Передача и прием эстафеты на шаг по сигналу под правую ногу. Передача и прием эстафеты на шаг по сигналу под левую ногу. Линейная и круговая эстафета. Упражнения на внимание	2	
68	Бег медленный с равномерным дыханием в чередовании с ходьбой, ОРУ без предмета. Имитация движения ног при отталкивании, движения рук и ног при отталкивании, отталкивания с одного шага. Прыжки с полного разбега (18-21 шагов) на результат. Подвижные игры	2	
69	Легкий бег 1500-2000м, ОРУ в движении. Комплекс КТ №3. Игровые упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения на релаксацию	2	
70	Легкий бег 600м, ОРУ с гимнастической палкой. Передача и прием эстафеты на месте левой и правой рукой по сигналу. Передача и прием эстафеты на быстром ходу в начале и конце виража. Линейная и встречная эстафета.	2	
71	Бег 3 раза по 500м с изменением направления и темпа по команде, ОРУ в паре. Имитационные упражнения с малым мячом с поворотом тела вокруг оси. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность; «из-за спины через плечо» в цель. Упражнения с отягощением	2	
72	Легкий бег 800м, ОРУ с набивным мячом. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Упражнения на расслабление	2	
ИТОГО 144 ч.			