

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА  
(МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ ГД, МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ ГТ)»

для 5-11 класса

на 2025/2026 учебный год

Срок реализации программы 7 лет

Составитель программы:

Преподаватель ОД (ФК) к-н. Пертель С.И.

Оренбург, 2025

**1.Пояснительная записка**

Направленность до- полнительной образо- вательной программы	Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно- спортивной направленности. Общеразвивающая программа
Новизна, актуаль- ность, педагогическая целесообразность до- полнительной образо- вательной программы	<p><b>Легкая атлетика</b> - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося.</p> <p>Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.</p> <p>В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.</p> <p>Программа обучения реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня, в т.ч.: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". Приказ Министерства образования и науки</p>

	<p>Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". Приказ Министра обороны РФ от 21 июля 2014 г. N 515 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности в федеральных государственных общеобразовательных организациях со специальными наименованиями "президентское кадетское училище", "суворовское военное училище", "нахимовское военно-морское училище", "кадетский (морской кадетский) военный корпус" и в профессиональных образовательных организациях со специальным наименованием "военно-музыкальное училище", находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации, и приема в указанные образовательные организации". СанПиН 2.4.4.3172-14.</p>
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	<p><b>Цель программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.</li> </ul> <p><b>Задачи программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представления о виде спорта - легкая атлетика, его возникновении, развитии и многообразии его видов;</li> <li>- содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;</li> <li>- создать условия для развития волевых качеств;</li> <li>- передать необходимые знания в области легкой атлетики;</li> <li>- подготовить спортсменов-разрядников.</li> </ul>
Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих	<p>Программа «Легкая атлетика» составлена на основании типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства, материалов учебника «Легкая атлетика» подготовленного кафедрой легкой атлетики ГДОИФКа имени П.Ф. Лесгафта, с учетом методических рекомендаций А.А. Гужаловского «Основы теории и методики физической культуры». Адаптирована для условий Оренбургского президентского кадетского училища.</p>
Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана	<p>Содержание программы связано с уроками физической культуры</p>
Сроки, продолжительность реализации программы	<p>Срок реализации программы – 7 лет.</p> <p>Программа построена по модулям: 1) 5 класс, 2) 6,7 класс; 3) 8,9 класс; 4) 10,11 класс. Каждый модуль (за исключением 5 класса) реализуется 2 года с повторением тематики занятий на более сложном уровне.</p>
Возраст детей	<p>10-17 лет</p>
Этапы реализации дополнительной образовательной программы	<p><b>Этап начальной подготовки №1(1 год).</b></p> <p>Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. Зачисление воспитанников, на этап начальной подготовки, проходит с разрешения врача-педиатра. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа. Большое внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, привитие интереса к тренировоч-</p>

	<p>ным занятиям,</p> <p><b>Этап начальной подготовки №2(2-3год).</b></p> <p>На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки юных легкоатлетов для всех одинаков. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом, средств ОФП, и совершенствования техники бега.</p> <p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья,</li> <li>- улучшение физического развития,</li> <li>- овладение основами техники выполнения упражнений,</li> <li>- разносторонняя физическая подготовленность,</li> <li>- выявление задатков и способностей к тому или иному виду легкой атлетике,</li> <li>- воспитание морально-волевых способностей.</li> </ul> <p><b>Тренировочный этап №1 (этап спортивной специализации) 4-5 год</b></p> <p>На данном этапе, при планировании подготовки кадета-легкоатлета, тренировочный процесс разделяется на следующие периоды: подготовительный, специально-подготовительный, соревновательный периоды.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;</li> <li>- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;</li> <li>- совершенствование техники основных видов легкой атлетике (бег, прыжки, метание);</li> <li>- выявление способностей к определенному виду легкой атлетике (предварительная специализация).</li> </ul> <p><b>Тренировочный этап №2(этап спортивной специализации) (6-7 год).</b> Направлен на дальнейшее совершенствование специальной физической и технической подготовки, необходимой для достижения высокого результата в избранном виде легкой атлетике (спринт, стайерский бег, бег на длинные дистанции, прыжки и т.д.). Структура годичного цикла тренировок сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на предыдущем этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специальных беговых нагрузок и соревнований как на основной, так и на смежных дистанциях.</p>
Форма занятия	<b>Учебные тренировки.</b> Групповая форма занятий. Группа набирается из учащихся, имеющих склонность к легкой атлетике и желающих участвовать в тренировочной деятельности по направлению и имеющих допуск к занятиям физической культурой. Допускаются разновозрастные группы, организованные с учетом подготовленности участников.
Режим занятий	4 часа в неделю (по два часа два раза в неделю)
Ожидаемые результаты и способы их проверки	Основными результатами выполнения программных требований являются: -состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся; -повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуаль-

	ными особенностями; -выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями; -освоение теоретического раздела программы; -выполнение нормативов ОФП и СФП
Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы	Соревнования Сдача контрольных нормативов

**1. Учебно-тематический план**  
**Этап начальной подготовки №1(1 год)**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них		Форма контроля/ аттестации
			теор	практ	
1	Введение в спорт «Легкая атлетика»: История Спортивные площадки и инвентарь, т/безопасности и правила поведения на тренировках.	6	4	2	опрос
2	Основные правила беговых видов Л/А	4	1	3	Экспертная оценка
3	Основы техники передвижений в легкой атлетике.	8	-	8	
4	Основы техники специальных подготовительных упражнений.	8	1	7	
5	Техника спортивной ходьбы.	4	1	3	
6	Техника бега.	30	1	29	
7	Техника эстафетного бега.	8	2	6	
8	Техника прыжка в длину (специально-подготовительные упражнения).	8	2	6	
9	Основы техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания (специально-подготовительные упражнения).	8	1	7	
10	Общая физическая подготовка	32	-	32	
11	Техника метания малого мяча.	10	2	8	
12	Методика судейства беговых видов Л/А	4	1	3	
13	Итоговые контрольные нормативы	6	1	5	Спорт.тест
	итого	136	17	119	

**Этап начальной подготовки №2 (2,3 год).**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них		Форма аттестации/контроля
			теор	практ	
1	Введение в спорт «Легкая атлетика»: История Спортивные площадки и инвентарь, т/безопасности и правила поведения на тренировках.	5	4	1	опрос
2	Основы техники передвижений в легкой атлетике.	8	-	8	Экспертная оценка
3	Основы техники специальных подготовительных упражнений.	12	-	12	
4	Техника спортивной ходьбы.	4	1	3	

5	Техника бега.	20	3	17	
6	Техника бега на короткие дистанции.	9	3	6	
7	Техника эстафетного бега.	8	1	7	
8	Техника прыжка в длину с разбега (7-9 б.ш).	10	1	9	
9	Основы техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания с разбега (7-9 б.ш).	14	1	13	
10	Общая физическая подготовка	22	1	21	
11	Специально-физическая подготовка	6	1	5	
12	Техника метания булавы.	8	2	6	
13	Методика судейства беговых видов Л/А	4	1	3	
14	Итоговые контрольные нормативы	6	-	6	
	итого	136	19	117	Спорт.тест

### Тренировочный этап №1 (этап спортивной специализации) 4 -7 год

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них		Форма аттестации/контроля
			теор	прак	
1	Введение в деятельность спортивной секции Легкая атлетика	2	2	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	4	1	3	Экспертная оценка
3	Техника бега на длинные дистанции.	16	2	14	
4	Техника бега на средние дистанции.	26	2	24	
5	Техника метания гранаты	8	1	7	
6	Техника бега на короткие дистанции 60-100.	10	2	8	
7	Техника спринтерского бега на 200-400 метров	16	2	14	
8	Техника прыжка в длину с полного разбега	12	1	11	
9	Техника эстафетного бега.	4	1	3	
10	Методика судейства беговых видов лёгкой атлетики	6	1	5	
11	Специальная физическая подготовка легкоатлета	10	-	10	
12	Техника барьерного бега.	10	-	10	
13	Техника прыжка в высоту с разбега способом «фос-бери-флоп»	6	1	5	
14	Итоговые контрольные нормативы	6	-	6	Спорт.тест
	итого	136	16	120	

### 3. Содержание дополнительной образовательной программы

№	Тема занятия	Содержание
1	Введение в спорт «Легкая атлетика»	Правила дыхания при выполнении физических упражнений для развития силы, силовой выносливости и подвижности позвоночника. Правила подготовки мест для безопасных занятий по легкой атлетике. История развития легкой атлетики
2	Техника передвижений в легкой атлетике.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Техника ходьбы, бега, прыжковых упражнений.
3	Техника бега на короткие дистанции.	Низкий старт, выбегание с н.ст., бег по прямой, финиширование, ОФП, подвижные игры.
4	Техника бега на средние дистанции.	Высокий старт, выбегание с высокого старта; бег по прямой, по виражу, финиширование, ОФП, П/И.
5	Техника эстафетного бега.	Передача эстафетной палочки, старт, бег по дистанции, фи-

		ниширование, ОФП, П/И.
6	Прием тестов.	Скоростно-силовые тесты.
7	Техника прыжка в длину с разбега.	СПУ, разбег, фаза отталкивания, полета, приземления, ОФП, П/И.
8	Техника метания набивного мяча.	Упражнения в парах, упражнения в движении.
9	Техника метания малого мяча.	СУМ, подбор разбега, финальное усилие (бросок), торможение после броска.
10	Прием тестов.	Тесты на выносливость.
11	Техника прыжка в высоту с разбега.	СПУ, разбег, фаза отталкивания, полета, приземления, ОФП, П/И.
12	Соревнования	Пер-во города по прыжкам в длину, высоту.
13	Техника барьерного бега	СУБ, переход через барьер, ритм шагов между барьерами, ОФП, П/И.
14	Соревнования	Барьерный бег.
15	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
16	Восстановительное.	Стрейчинг, П/И.
17	Техника бега на длинные дистанции.	Низкий старт, выбегание с н.ст., бег по прямой, финиширование, ОФП, подвижные игры.
18	Прием тестов.	Тесты на выносливость.
19	Техника бега на короткие дистанции.	Низкий старт, выбегание с н.ст., бег по прямой, финиширование, ОФП, подвижные игры.
20	Соревнования	бег на 60м, 300м.
21	Техника эстафетного бега.	Передача эстафетной палочки, старт, бег по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
22	Восстановительное.	Стрейчинг, П/И.
23	Прием тестов.	Скоростно-силовые тесты.
24	Техника прыжка в высоту с разбега.	СПУ, разбег, фаза отталкивания, полета, приземления, ОФП, П/И.
25	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
26	Техника бега на средние дистанции.	Высокий старт, выбегание с высокого старта; бег по прямой, по виражу, финиширование, ОФП, П/И.
27	Соревнования	бег на 600-1000м.
28	Восстановительное.	Стрейчинг, П/И.
29	Техника метания малого мяча.	СУМ, подбор разбега, бросок, торможение после броска.
30	Прием тестов.	Силовые.
31	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
32	Техника бега по пересеченной местности.	Техника преодоления препятствия, бег по дистанции, ОФП.
33	Восстановительное.	Стрейчинг, П/И.
34	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
35	Прием контрольных нормативов.	

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Концептуальные позиции преподавания.	<p>При проведении занятий по легкой атлетике используются принципы:</p> <p><i>Принцип сознательности и активности</i> (учащийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапных целей. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала).</p> <p><i>Принцип наглядности</i> (создание определенного понятия и образа действия,</p>
--------------------------------------	---

	<p>созерцание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет обратная связь: выполнение изучаемых движений перед зеркалом, использование видеосъемки и т. п.).</p> <p><i>Принцип систематичности</i> (повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени. Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в ЦНС и создает оптимальную интегральную функциональную систему данного действия (по П. К. Анохину).</p> <p><i>Принцип последовательности</i> («от усвоенного — к неусвоенному», «от простого—к сложному», «о соответствии уровня развития физических качеств требованиям технического исполнения двигательного действия»).</p> <p><i>Принцип постепенности</i> (связан с применением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий).</p> <p><i>Принцип индивидуализации</i> (связан с различным уровнем физической подготовленностью, с половыми и возрастными различиями ит.д. ).</p> <p><b>Занятия легкой атлетикой строятся на практической подготовке:</b></p> <p><u>-Общefизическая подготовка.</u> ОФП - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие учащегося.</p> <p><u>-Специальная физическая подготовка</u> СФП - совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленные на рост спортивных достижений в избранном виде.</p> <p>Специально-физические упражнения делятся на две большие группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость)</li> <li>- Подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила)</li> </ul> <p><u>-Технико-тактическая подготовка</u> Процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. Совершенствование избранных вариантов спортивной техники.</p> <p><u>-Спортивные и подвижные игры</u> В процессе обучения для поднятия эмоционального фона занятий, применяются спортивные (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол) и подвижные игры.</p>
Основные методы работы	<p><b>Словесный метод,</b> <b>Наглядный метод</b> <b>Метод физического упражнения.</b> <b>Метод непосредственной помощи</b> применяется при обучении позам в различных условиях в медленном темпе. Этот метод, по сути, — исправление ошибок извне. Постороннее вмешательство может быть со стороны живых объектов (преподаватель, партнер) и различных устройств.</p> <p><b>Игровой</b> - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию.</p> <p><b>Соревновательный</b></p>

	<b>Видеометод</b> - просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта.
Оценка знаний, умений и навыков обучающихся	<p>Для установления должных норм на этапах (года обучения) подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемых модельных характеристик, обеспечивающих их достижение.</p> <p><b>Предварительный контроль</b> проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.</p> <p><b>Промежуточное тестирование</b> проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.</p> <p><b>Итоговая аттестация</b> направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.</p> <p><b>Переводные нормативы по годам обучения</b></p>
Дидактический материал	<p>Таблицы с видами упражнений (три группы упражнений):</p> <p>I. <i>Общеподготовительные</i> (направлены на подготовку организма к выполнению специальных или соревновательных упражнений, требующих определенного уровня развития двигательных качеств, как, например: быстроты, силы, гибкости, прыгучести, координированности, ловкости);</p> <p>2. <i>Специальные подготовительные</i> (направлены непосредственно на овладение техникой движений, поз в опорных и безопорных положениях, тренировку обратной афферентной связей. Если в первой группе все направлено на развитие двигательных качеств, то в этой группе больше приемов нацелено на выполнение упражнений. Например: упражнения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях внешней среды; замедленной выполнение упражнений, если структура позволяет выполнить и в замедленном темпе (переход через барьер в ходьбе); имитационные упражнения по своей форме напоминают или соответствуют; основному движению, только меняется темп или условия выполнения (имитация постановки толчковой ноги, переход через планку, используя гимнастического коня); упражнения с использованием вспомогательных действий (внешних ориентиров, звуковом ритма и т.п.);</p> <p>3. <i>Специальные</i> (направлены на закрепление и совершенствование целостного действия. Движения в данной группе выполняются в оптимальных режимах соревновательного и околосоревновательного характера. Здесь первостепенное значение имеет само целостное действие (например, прыжок в длину, разбега) и его различные вариации с изменением ситуаций, внешних условий при неизменном функциональном смысле (прыжок в длину с разбега на дальность с небольшого возвышения).</p>
Техническое оснащение занятий	Спортивный зал для занятий физическими упражнениями с набором оборудования: - беговая дорожка - гимнастические обручи - барьер - мячи для метания - площадка для прыжков

### 5. Список литературы

- 1 Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003
- 2 Легкая атлетика: правила соревнований. — М.: Терра – спорт, 2007.
- 3 Легкая атлетика. Учебник для ИФК // Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Примакова. — М.: ФиС, 1989.
- 4 Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших педагогических учебных заведений // Под ред. Жилкина А.И., Кузьмина В.С., Сидорчук Е.В. - М.: Академия, 2003.